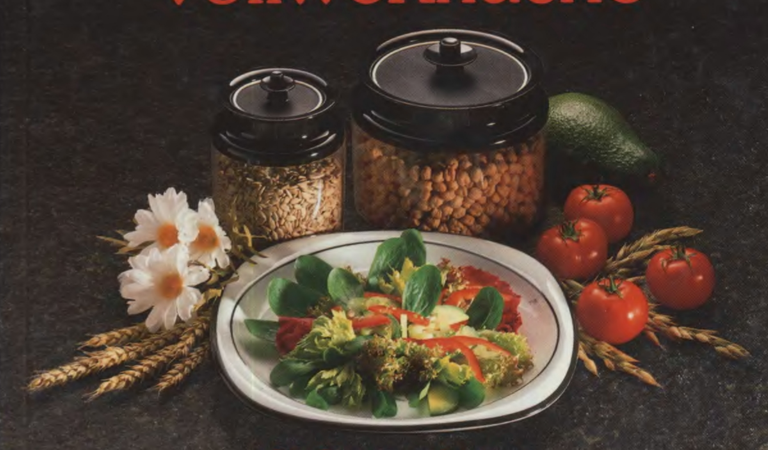
Delikate Tupperware® Vollwertküche



für Sie erprobt von
Max Inzinger





Delikate Tupperware® Vollwertküche

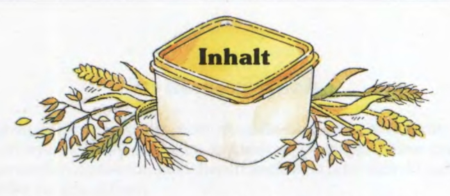


für Sie erprobt von Max Inzinger

1. Auflage 1990

Fotos: TLC – Foto-Studio GmbH, Velen-Ramsdorf
Foto S. 70–71: Studio Sparr, Frankfurt
Zeichnungen: Gabriele Schmid, Donauwörth
Repros: e+r-Repro GmbH, Donauwörth
Redaktion: Elisabeth Budi, Tupperware Deutschland
Gesamtherstellung: Ludwig Auer GmbH, Donauwörth

Sie finden Tupperware im Branchen-Fernsprechbuch – Gelbe Seiten – unter »Haushaltsartikel aus Kunststoff«.
Oder schreiben Sie an: Tupperware Deutschland, Postfach 93 01 20
6000 Frankfurt am Main 93


Inhalt

Zu diesem Buch

Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Dabei muß man wissen, daß Gesundheit durch den Magen geht, denn circa 80% der sogenannten Zivilisationskrankheiten sind direkt oder indirekt auf Ernährungsfehler zurückzuführen.

Die richtige Ernährung sollte aber auf **Gesundheit** und **Genuß** ausgerichtet sein. Nicht Verzicht, sondern Austausch heißt die Vorgehensweise. Richtige Ernährung kann man nicht nur erlernen, man muß sie auch schmecken. Eine vollwertige Ernährung sollte überwiegend aus Vollgetreide, Gemüse, Obst, Nüssen, naturbelassenen Fetten und Milchprodukten bestehen. Sie kann durch mäßige Anteile Fleisch, Fisch und Eier ergänzt werden. Vollwertkost ist keine Diät, sie ist zwar etwas aufwendiger als die herkömmliche Art der Essenszubereitung, da auf industriell vorgefertigte Produkte weitgehend verzichtet wird.

In diesem Buch werden Sie viele Rezepte finden, die Ihnen von der Zutatenauflistung her gesehen, manch Neues bieten. Um Ihnen den Einstieg in die optimale Kochweise zu erleichtern, möchte ich Ihnen in den folgenden Kapiteln die wichtigsten Regeln in Form von kurzen Tips erläutern. Ich wünsche Ihnen bei der Vor- und Zubereitung mit TUPPERWARE und beim Nachkochen viel Spaß und guten Appetit.

Ihr

1. Naturbelassene Produkte

In der Vollwerternährung sollen alle Lebensmittel so wenig wie möglich verarbeitet sein, da fast jede Verarbeitung von Lebensmitteln, sei es in der Industrie oder am heimischen Herd, Nährstoffverluste mit sich bringt. Das heißt aber nicht, daß man alle Lebensmittel auch roh essen kann, z. B. bei Hülsenfrüchten ist dies sogar gesundheitsschädlich. Sie enthalten im Rohzustand Phasin – ein natürliches Gift – das erst durch Kochen abgetötet wird.
Im Mittelpunkt der Ernährung sollen die Lebensmittel in ihrer natürlichen Beschaffenheit stehen, so ist es beispielsweise sinnvoller, einen knackigfrischen Apfel zu essen, als ein erhitztes und gezuckertes Apfelmus.
Fast alle Lebensmittel sind in ihrem natürlichen Wachszusammenhang so wertvoll, da sie die verschiedenen Nährstoffe, wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate und Wirkstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe bieten.
So enthält z. B. das naturbelassene Getreidekorn außer Stärke auch wichtige Begleitstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme und Ballaststoffe. Es ist keimfähig und dadurch auch ein »lebendiges« Nahrungsmittel – im Gegensatz zum weißen Auszugsmehl.

2. Fett- und wasserarmes Garen

Um die Werte von naturbelassenen Lebensmitteln so gut wie möglich zu erhalten, ist eine nährstoffschonende Zubereitung notwendig. Viele Vitamine sind empfindlich gegen Licht-, Luft- und Temperatureinflüsse und lösen sich im Wasser. Dem Salat wird beispielsweise nichts Gutes getan, wenn er stundenlang »gebadet« wird. Mit Hilfe von TUPPERWARE können Nährstoff- bzw. Wirkstoffverluste weitgehend vermieden werden. Beim Kochen sollten Sie Ihr Gemüse und Ihre Kartoffeln nur in ganz wenig Wasser mit geschlossenem Deckel garen. Die Möhren freuen sich kaum, wenn ihr Kochwasser weggeschüttet wird, wie man es in manchen Küchen immer noch beobachten kann.
Es gehen nur wenig Nährstoffe verloren, die Lebensmittel bleiben aromati-

scher und Sie tun etwas für Ihre Gesundheit. Falls Sie doch einmal zuviel Flüssigkeit übrig haben, beispielsweise nach dem Dünsten oder Blanchieren von Gemüse, Gemüsebrühe eintuppern, frischhalten oder einfrieren und zum Angießen, Auffüllen und Strecken von Suppen, Saucen und anderen flüssigkeitshaltigen Gerichten verwenden.
Aus Gemüseabfall läßt sich zu diesem Zweck auch eine Gemüsebrühe auf Vorrat herstellen. Auch mit dem Fett beim Braten und Kochen sollten Sie sparsam umgehen.
Da Fett der Nährstoff mit den meisten Kalorien ist, und die meisten Menschen schon zuviel davon zu sich nehmen, bringt diese Einsparung auch eine Verminderung der Energiemenge und wirkt damit den überflüssigen Pfunden entgegen. Außerdem werden die Speisen durch fettarmes Garen bekömmlicher, was Ihnen Ihre Leber und Ihr Darm danken werden.

3. Vitaminschonende Verarbeitung

Eine der wichtigsten Empfehlungen für eine gesunde Ernährung lautet: so viel Salat und Rohkost wie möglich; abwechslungsreich, vielfältig und entsprechend der Jahreszeit. Damit die positiven Inhaltsstoffe, allen voran die Vitamine, nicht während der Zubereitung verlorengehen, sollten Sie Salat und rohes Gemüse im Ganzen, also unzerkleinert, nur kurz in der **Salat-Perle** unter fließendem kalten Wasser waschen. Wichtig ist es auch, den Salat oder die Rohkost erst kurz vor dem Essen zuzubereiten. Für die Lagerung sollte man kühle, dunkle und luftdichte Bedingungen schaffen, dies ist mit den vielfältigen in jeder Form und Größe erhältlichen TUPPERWARE-Behältern möglich. Essen Sie öfters Salat und Rohkost, denn so ernähren Sie sich natürlicher, richtiger und somit gesünder, Sie werden sich fit und sehr wohl fühlen.
Vergessen Sie dabei nicht das Dressing, denn die klassischen Zutaten Essig und Öl haben spezielle Aufgaben. In der Vollwerternährung wird dabei an erster Stelle der Obstessig empfohlen, der meistens aus Apfelwein hergestellt wird. Aufgrund seiner gesundheitlichen Wirkungen, wie Ankurbelung

des Fettabbaus, Verbesserung der Darmbakterienzusammensetzung, seines Kaliumreichtums und des angenehm mild-fruchtigen Aromas ist er aus einer gesunden Salatküche nicht wegzudenken. Ergänzt wird er durch ein hochwertiges Pflanzenöl, wie etwa Sonnenblumen- oder Distelöl, das nicht fehlen sollte, um die vollständige Ausnutzung der fettlöslichen Vitamine zu sichern. So gehören beispielsweise in eine Möhrenfrischkost immer einige Tropfen Öl, um das wichtige Haut- und Augenvitamin A aufzunehmen. Im **Mix-Fix** oder **Rumpelstilzchen** ist die Salatsauce im Handumdrehen zubereitet.

4. Hefeprodukte als vollwertige Nahrungsaufwertung

Alle Vitamine sind lebenswichtig. Durch falsche Ernährungsgewohnheiten, wie etwa eine Lebensmittelauswahl, die viele »denaturierte« Produkte enthält, haben wir in unserer Bevölkerung trotz eines Überflusses zum Teil eine Mangelsituation, was die Vitamine betrifft. Besonders die Vitamine der B-Gruppe, die wichtige Aufgaben im Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel erfüllen und auch als »Nervenvitamin« bezeichnet werden, fehlen meistens. Die weit verbreiteten Konzentrationsschwächen, Müdigkeit, Verdauungsstörungen und »schwache Nerven« werden durch diesen Mangel verursacht. Gerade für Dauerfreunde von ausgemahlenen Mehlen, Weißbrot und Zukker wird es kritisch. Ebenso haben Sportler, Schwangere, Manager, Hausfrauen und Diätgestreßte einen erhöhten Bedarf. Eine gute Nahrungsquelle für Vitamin B1 ist Hefe und die von ihr abgeleiteten Produkte. Außer dem Vitamin B1 enthält Hefe sehr wertvolles Eiweiß sowie Magnesium, Eisen und Kalium. Z. B. in Form der Hefeflocken ist die Verwendung sehr einfach und vielseitig. Sie bietet Geschmacksverfeinerung, da der Eigengeschmack der Zutaten betont wird, kann Suppen und Saucen leicht sämig machen und sollte statt der sehr kochsalzreichen Speisewürzen verwendet werden. Hefe-Extrakt ist auch als sinnvolle und wichtige Nahrungsaufwertung zu empfehlen.

5. Keime als natürliche Nahrungsergänzung

Frisch gekeimt ist halb gewonnen!
Viele Getreide, Hülsenfrüchte und Kräutersaaten sind natürliche Nährstoffkonzentrate, da sie ja genausogut als Samenkörner dienen könnten. Eine sehr gute und gesunde Möglichkeit des Rohverzehrs ist das Keimen.
Während des Keimprozesses verändern sich die Inhaltsstoffe in positiver Hinsicht: der Energiewert nimmt ab, der Vitamingehalt steigt (je nach Vitamin bis zu 300%) und die im rohen Zustand unverträglichen Samenbestandteile werden verdaulich. Somit können die Keimlinge einen wichtigen Beitrag zur besseren Vitaminversorgung leisten. Man kann sie nicht nur frisch oder konserviert kaufen, sondern auch problemlos selbst ziehen. Geeignet sind fast alle Getreidesorten, Hülsenfrüchte und andere Samen, wie Sonnenblumenkerne, Kresse, Rettich und Alfalfa. Als Keimgefäße dienen der **Frische-Servierer,** der **Sieb-Servierer** oder für kleinere Mengen die **Frau Holle.**

6. Nur falsches Fett verhindert fit

Der alte Streit, ob nun Butter oder Margarine besser sei, ist immer noch nicht beendet. Fest steht aber, daß die meisten unter uns zuviel Fett zu sich nehmen und dann auch noch das falsche, denn Fett ist nicht gleich Fett. Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte, Leber- und Gallenerkrankungen hängen eng mit dem zu hohen Fettverzehr zusammen. Dafür verantwortlich sind vor allem die versteckten tierischen Fette, wie sie z. B. in Wurst, Fleisch oder Schmalzgebäck enthalten sind. Dies sind auch sehr oft minderwertige Fette, da sie keine mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten, die für den menschlichen Körper unentbehrlich sind, und auf die es bei der Auswahl des richtigen Fettes ankommt.
Sie sollten demnach unbedingt den hochwertigen pflanzlichen Fetten den Vorzug geben, da sie Hauptlieferanten dieser lebensnotwendigen Fettbestandteile sind. Hier sind es hauptsächlich die naturbelassenen Öle, allen

voran Sonnenblumen-, Distel- und Weizenkeimöl, die man für Salate verwenden sollte, da die wichtigen Fettsäuren bei einer Erhitzung teilweise zerstört werden. Hochwertige Pflanzenmargarine und auch mal ein Stückchen Butter zum Kochen, bei einer gleichzeitigen Einschränkung der tierischen Fette, kann auch zu größerem Wohlbefinden und mehr Gesundheit führen, vielleicht entsprechend den Prinzipien: viel Brot – wenig Belag, oder: viel Beilagen – wenig Fleisch.

7. Einsatz von pflanzlichen Bindemitteln

Suppen und Saucen, die seither mit der traditionellen Fett-Mehlschwitze oder Einbrenne eingedickt wurden, sind passé. Besser für die Figur und damit die Gesundheit ist ein kalorienarmes und leichteres Binden. Mit den neuen rein pflanzlichen Bindemitteln lassen sich Suppen, Saucen und Desserts fast kalorienfrei binden. Sie bestehen aus Johannisbrotkernmehl und enthalten nur Eiweiß und unverdauliche Kohlenhydrate, sind cholesterin- und purinfrei und enthalten fast kein Salz. Schon mit einem Gramm läßt sich ¼ l Flüssigkeit, mit oder ohne Aufkochen und gleichmäßig eingestreut, cremig binden. Da diese Bindemittel geschmacksneutral, sehr ergiebig und überall einsetzbar sind, erleichtern sie es, Kalorien zu sparen und ermöglichen somit ein gesünderes und moderneres Kochen.

8. Jodsalz und Meersalz

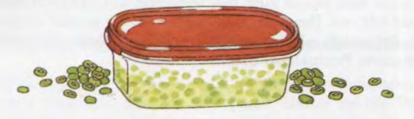
Allgemein herrscht in unserer Bevölkerung ein nicht zu vernachlässigender Jodmangel, der sich in erster Linie durch eine krankhafte Vergrößerung der Schilddrüse äußert. Bei Jodmangel funktioniert die Bildung des Schilddrüsenhormons nicht mehr richtig, was Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Entwicklungsstörungen zur Folge haben kann.
Seefisch, der zu den guten Jodlieferanten zählt, kann aber das Problem nicht allein lösen. Zur Gesunderhaltung von Schilddrüse und für einen normalen

Stoffwechsel ist eine Nahrungsergänzung mit Jod zu empfehlen. Deswegen sollte das natriumhaltige Kochsalz gegen jodiertes Speisesalz ausgetauscht werden. Ausgehend von einem durchschnittlichen Tagesbedarf bei Erwachsenen von 0,15 mg Jod würde der Verzehr von 5 g jodiertem Speisesalz mit 0,1 mg zur Bedarfsdeckung beitragen.
Inzwischen gibt es auch jodiertes Meersalz, das im Vergleich zum Siedesalz noch mehr Mineralstoffe enthält.
Insgesamt sollte man jedoch auch hier vorsichtig sein und nicht denken oder handeln: viel hilft viel. Besonders bei Bluthochdruck ist eine eingeschränkte Salzzufuhr angezeigt, wobei in diesem Fall jodiertes Kräutersalz oder natriumreduzierte Produkte zu empfehlen sind.

9. Vorteil von Sojaprodukten

Eine weitere wichtige Empfehlung für eine gesunde Ernährung lautet: weniger Fleisch, mehr pflanzliche Lebensmittel.
Da aber das Fleisch einer unserer wichtigsten Eiweißlieferanten ist, aber andererseits auch viele unerwünschte Begleitstoffe enthält, wie Purine und Cholesterin – muß bei einem Austausch ein sinnvoller Ersatz gefunden werden. Da liegt es nahe, auf die Sojabohne und Sojaprodukte als eiweißreichste Pflanze zurückzugreifen, zumal wir sie sonst nach einem Umweg als Futtermittel durch das Tier verzehren würden. Da aber die Sojabohne nicht ganz so einfach zuzubereiten und roh auch für den Menschen unverträglich ist, gibt es inzwischen verschiedene Produkte auf dem Markt. Außer den ganzen Bohnen, die man gekocht in einem Eintopf verwenden könnte, sind die gekeimten Bohnen – Sojakeimlinge –, eine wichtige Ergänzung. Sojaprodukte sind der Tofu, ein quarkähnlicher geschmacksneutraler Sojakäse, der aus gemahlenen Bohnen gewonnen wird und nudelähnliche Sojaprodukte aus 100% Soja (»Sojalini«), die wie Teigwaren zubereitet werden. Überraschte Tischgenossen werden Sie haben, wenn Sie anstatt Fleisch einmal vegetarische Alternativen auf den Tisch bringen, wie beispielsweise

Frikadellen und Gulasch aus Sojafleisch, das ebenfalls aus gemahlenen Bohnen hergestellt wird.
Alle diese Nahrungsmittel vereinen die wünschenswerten Vorteile, wie guter Eiweißgehalt, geringer Fettanteil, hoher Ballaststoffgehalt, sehr geringer Cholesterinwert und keine Purine.
Mit Hilfe dieser Produkte, aber auch anderer Hülsenfrüchte, ist eine fleischarme und gesunde Ernährung sehr gut möglich.



10. Anders süßen

Der Zucker steht mehr denn je im Kreuzfeuer der Kritik. Gemeint ist hierbei der isolierte Haushaltszucker, der nur Kalorien enthält und sonst nichts. Allgemein wird bei uns zuviel davon verbraucht, sei es als Zucker im Kaffee oder als versteckter Zucker in Getränken, Gebäck, Süßigkeiten und Konserven. Eng mit diesem »Zuviel« an Zucker sind die weitverbreiteten Gesundheitsstörungen, wie Karies, Diabetes, Übergewicht, Mineralstoff- und Ballaststoffmangel verbunden – und wer möchte diese Probleme schon haben? In der vollwertigen und gesunden Ernährung geht es in erster Linie darum, den Zuckerverbrauch zu senken, langsam seinen Geschmackssinn umzugewöhnen und somit wieder sensibler und weniger süß zu schmecken. Alternative Naturprodukte verdrängen den überflüssigen und ungesunden raffinierten Industriezucker. Birnen- oder Apfeldicksäfte, Honig, Ahornsirup, Trockenfrüchte oder Süßstoff (in kleinen Mengen) können zum leichten Süßen verwendet werden. Bei diesen Produkten ist der Zucker, wie er in seiner natürlichen Verbindung vorkommt, konzentriert und enthält außerdem noch wertvolle Enzyme, Vitamine und Mineralstoffe. Aber auch mit diesen »Süßungsmitteln« sollten Sie sparsam umgehen.

11. Zitrusschalen als Aromageber

Oft wandert sie noch in den Abfall, dabei ist die Zitronenschale ein hervorragender Geschmacksträger, den man öfters mitverwenden sollte. Sie unterstreicht den Eigengeschmack vieler Speisen und gibt oft den letzten Pfiff. Beim Kauf sollten Sie aber darauf achten, nur **unbehandelte Früchte** zu nehmen, denn Zitrusfrüchte werden meistens stark gespritzt.

12. Vorsichtiger Umgang mit Räucher- und Pökelware

Mit Schlagzeilen wie »Gift im Essen« wird heutzutage oft mehr Panik gemacht, Angst verbreitet und verunsichert, anstatt mit objektiven Fakten zu informieren.
Trotzdem gibt es Ansatzpunkte und Möglichkeiten, wo jeder für sich selbst etwas tun kann, denn der Umweltschutz beginnt im eigenen Körper. Dieser Selbstschutz gegen Schadstoffe aus der Lebensmittelverarbeitung betrifft auch den vorsichtigen Umgang mit Räucher- und Pökelware. Beim Räuchern und Grillen von Fleischprodukten mit Holz entstehen die krebserregenden Benzpyrene, wobei die Rückstandsmenge abhängig vom jeweils gewählten Verfahren ist. Deswegen sollte der Verzehr von stark geräucherten (schwarzgeräucherten) Fleischwaren eingeschränkt werden. Da die Benzpyrene vor allem auch beim Grillen entstehen, sollten folgende Punkte beachtet werden:
- Gerät mit senkrecht gestelltem Holzkohlebehälter verwenden,
- Grillgut erst auflegen, wenn Kohle gut durchgeglüht ist,
- vermeiden, daß Fett auf die Kohle tropft.

Eine weitere Gefahrenquelle stellt das in der Fleischwarenproduktion sehr häufig verwendete Nitritpökelsalz dar. Es wird außer zur Konservierung eingesetzt, um die appetitlich rote Farbe und den typischen Pökelgeschmack zu erzielen.

Der Nachteil dabei ist, daß es mit bestimmten Eiweißstoffen reagiert und sich dabei die gefährlichen, krebserregenden Nitrosamine bilden. Das gleiche geschieht in besonders starkem Ausmaß, wenn über 170 Grad erhitzt wird, wie etwa beim Grillen oder Braten.

13. Wie man Trockenkräuter attraktiver macht

Leider verwechseln viele Leute das eigentliche Würzen mit der oft übermäßigen Hinzugabe von natriumhaltigem Kochsalz, das bekanntermaßen bei zu hohem Konsum für Bluthochdruck und damit verbundene Herz-Kreislauf-Erkrankungen mitverantwortlich sein kann. Außerdem übertönt zuviel Salz vielfältige Geschmackseindrücke, und darum wäre es doch oft schade. Bevorzugen Sie deshalb frische und getrocknete Kräuter und Gewürze.



Da die geschmacks- und duftgebenden Substanzen in den Kräutern und Gewürzen ätherische Öle sind, lösen sie sich besonders gut in fetthaltigen Lebensmitteln. So ist beispielsweise das Ansetzen von Würzölen eine attraktive Form der Geschmacksverbesserung, die sich im **Panorama-Behälter, Campanile** oder **Schlemmerkännchen** als Geschenkidee eignet. Dafür werden getrocknete Lorbeer-, Salbei-, Rosmarin- oder Estragonblätter in gute Pflanzenöle gegeben, und nach einiger Zeit ergeben sich sehr aroma-

tische Würzöle, die jedem Salat ein i-Tüpfelchen aufsetzen. Auch für Marinaden und Glasuren, mit denen Fleisch und Fisch bestrichen und aromatisiert werden, eignen sich die Trockenkräuter sehr gut. Frische Kräuter sollten dagegen auch eher frisch verwendet oder tiefgekühlt werden. Würzessige bereitet man ausschließlich mit frischen und nicht mit getrockneten Kräutern zu. Auch sie lassen sich eingetuppert gut verschenken.

14. Getreideprodukte quellen lassen

Wie schon erwähnt, sollte das Getreide als wertvolles, doch etwas in Vergessenheit geratenes Lebensmittel, wieder mehr in den Mittelpunkt gestellt werden. Gerade bei einer kohlenhydratbetonten Ernährung, wie sie auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, sollten mehr Vollkornprodukte gegessen werden, wobei wir nicht gleich Vegetarier oder »Körndlfresser« werden müssen. Das volle Korn liefert aber nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch die wichtigen B-Vitamine, Ballaststoffe, wertvolles Eiweiß und Mineralstoffe. Gerade im rohen, unverarbeiteten Zustand sind diese wertgebenden Inhaltsstoffe am besten erhalten.
Außer den vorne erwähnten Keimlingen bietet sich der Verzehr von eingeweichten, gequollenen Getreidekörnern im ganzen oder geschroteten Zustand an.
Mit Hilfe des Wassers werden die Getreideprodukte aufgeschlossen, die Stärke quillt auf, Schleim bildet sich, sie werden leichter kaufähig und damit besser verträglich. Gerade für die Ballaststoffe, die ein Vielfaches ihres Gewichtes an Wasser aufnehmen müssen, um bei der Verdauung richtig zu wirken, ist das sehr wichtig.
Einen groben Weizenschrot über Nacht im **Sieb-Servierer** oder in der **Frau Holle** im Kühlschrank in Wasser einweichen (Verhältnis ca. 1:2–3), am Morgen abtropfen lassen und mit zerkleinertem Obst der Saison, knackigen Nüssen und frischer Milch vermischen. Das schmeckt prima und bringt die notwendige Energie und Ausdauer für einen erfolgreichen Tag.

Auch wenn Sie ganze Getreidekörner oder andere ähnliche Produkte für Aufläufe, Eintöpfe, Salate, Füllungen oder Puffer zubereiten wollen, ist zu empfehlen, diese am Abend vorher im **Sieb-Servierer** mit der doppelten Menge Wasser anzusetzen und über Nacht im Kühlschrank einweichen zu lassen. Dadurch verkürzt sich die anschließende Garzeit erheblich.

15. Zum Essen muß man auch trinken

Ohne Wasser geht im Leben und im Körper nichts, denn Wasser hat viele Funktionen, wie lebenswichtiger Nährstoff, Lösungs- und Transportmittel und außerdem regelt es die Körpertemperatur. Immerhin bestehen wir zu 60–70% aus Wasser! Das sieht man auch daran, daß man mehrere Tage ohne Essen, aber nur einen Tag ohne Trinken auskommen kann.
Viele Menschen trinken jedoch zu wenig, worüber sich unsere Nieren als »Wasserwerk« wenig freuen. Sie sollten also täglich mindestens 1–1,5 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, abhängig von der körperlichen Aktivität und dem Klima. Dabei ist nicht nur das »wieviel«, sondern auch das »was« wichtig.
Als Durstlöscher und auch wegen ihres geringen Kaloriengehaltes sehr gut geeignet sind Mineralwässer (wobei man hier auf einen niederen Natriumwert – unter 350 mg/l – achten sollte), verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, leicht gesüßte Kräuter- und Früchtetees – schwarzer Tee, Kaffee und alkoholische Getränke dagegen nur in Maßen. Wenn in einem Gericht einmal Alkohol verwendet wird, keine Angst, er verflüchtigt sich beim Kochen.
Sehr empfehlenswert sind auch milchsaure Getränke, wie Gemüsemoste oder Brotgetränke. Die in ihnen enthaltene Milchsäure wirkt stoffwechselaktivierend und beeinflußt positiv die Darmfunktion. Auch Milch sollte eher als Lebensmittel und nicht als alltägliches Getränk angesehen werden.

Vorratshaltung – Frischhalten und Einfrieren von Vollwertkost

Die vollwertige, gesunde Ernährung hält in immer mehr Küchen Einzug. Vollwertige Gerichte sind jedoch bei Beachtung einiger Grundregeln leicht herzustellen. Die hierzu verwendeten Lebensmittel sollen möglichst frisch und naturbelassen sein, damit die lebenswichtigen Inhaltsstoffe nicht verlorengehen.

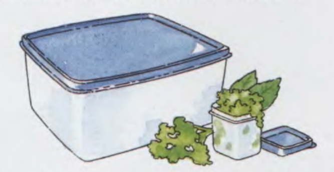
- In der Vollwertküche ist, neben frischem Obst, Gemüse, frischen Salaten und Kräutern, das Getreide ein wichtiger Bestandteil. Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern und Hirse bleiben eingetuppert in den Behältern des **Kompakt-Systems** lange frisch und trocken. Das Getreide wird in der Vollwert-Küche frisch gemahlen verwendet. Es wird entweder mit einer eigenen Getreidemühle frisch gemahlen oder man kann auch Vollkornmehl in kleinen Mengen kaufen. In den **Eidgenossen** kann Vollkornmehl einige Zeit aufbewahrt werden.
- Haferflocken, Naturreis, Hülsenfrüchte, Samen, Nüsse, Hefeflocken und Trockenobst gehören auch zur Vollwerternährung. Alle Trockenvorräte bleiben im **Kompakt-System** trocken und frisch, weder Feuchtigkeit noch Insekten können eindringen. Mit TUPPERWARE stehen vollwertige Vorräte jederzeit zur Verfügung. Das Kompakt-System ist platzsparend und übersichtlich stapelbar.
- Bei der Vorratshaltung von frischem Obst, Salaten, Gemüse, Kräutern und Sprossen sind TUPPERWARE-Behälter in Kühlschrank und Tiefkühlgerät unerläßliche Helfer. Nur durch sachgerechte Aufbewahrung bleiben Frische und Vitamine weitgehend erhalten.

  Salate bleiben im **Frische-Pavillon,** Kräuter im **Kleinen** oder **Großen Kompaktus** und größere Mengen Gemüse und Obst im **Super-Star,** im **Picnic-Star** oder in der **Salat-Schüssel** im Kühlschrank einige Tage frisch und vitaminreich. Möhren, Sellerie, Weiß- und Rotkohl oder Rote Beten eignen sich eingetuppert für eine längere Bevorratung.
- In der Vollwertküche wird auf konservierte Lebensmittel weitgehend verzichtet. Eine Ausnahme ist das Tiefkühlen, die einzige Konservie-





rungsart, bei der Nährwert, Vitamine, Textur und Geschmack weitgehend erhalten bleiben.
Neben der Frische von Obst und Gemüse ist für die Qualitätserhaltung die richtige Verpackung ausschlaggebend.
Die **Tupperware-Gefrier-Behälter** erfüllen alle Anforderungen, die an eine gute Gefrier-Verpackung gestellt werden. Die dicht schließenden Deckel der **Tupperware-Gefrier-Behälter** schützen die Lebensmittel vor Nährwertverlust, vor dem Austrocknen, vor Gefrierbrand und vor Geruchsübertragung. TUPPERWARE hat für jedes Lebensmittel die richtige Größe, vom **Mini-Gefrier-Behälter (80 ml),** z. B. für kleine Mengen Kräuter oder Knoblauchzehen, bis zum **Gefrier-Jumbo** mit 6,5 l Inhalt für große Portionen. Gefrorenes Obst und Gemüse wie frisches verwenden, Fleisch schonend im **Sieb-Servierer** auftauen.



* Weitere wichtige Zutaten bei der vollwertigen Ernährung sind Sprossen und Keime. Sie gelten als Frischgemüse, die jederzeit, auch im Winter, in ein paar Tagen im **Sieb-Servierer, Frische-Servierer** oder in der **Frau Holle** selber gezogen werden können.
Samen darin einige Stunden einweichen, anschließend das Wasser völlig ablaufen lassen – mit dem Sieb- bzw. Gittereinsatz geht das mühelos – gut durchspülen und an einen warmen Ort stellen. Die Keimdauer beträgt je nach Samen 2–6 Tage. Während dieser Zeit 2–3mal täglich abspülen und abtropfen lassen, damit vermeidet man Schimmelbildung und die Samen werden befeuchtet. Eingetupperte Keimlinge halten sich 3–4 Tage im Kühlschrank frisch.

* Abwechslung in den Speiseplan bringt Tofu, ein Quark, der aus Sojabohnen hergestellt wird. Er ist besonders eiweißreich und kalorienarm. Eingetuppert, mit Wasser bedeckt, bleibt er im Kühlschrank in der **Wunder-Schüssel** mindestens 8 Tage frisch, wenn man das Wasser täglich wechselt.
* TUPPERWARE sorgt dafür, daß vollwertige Nahrungsmittel bis zum Verzehr bei sachgerechter Vorratshaltung frisch, nährstoff-, vitamin- und mineralstoffreich immer zur Verfügung stehen. Und für fertige Speisen bietet TUPPERWARE außerdem eine Fülle formschöner und praktischer Servierbehälter. Ihre TUPPERWARE-Beraterin wird Ihnen gerne auf Ihrer Heimvorführung weitere Produkte vorstellen und Ihnen mit frischen Ideen für eine gesunde und vollwertige Ernährung Freude bereiten.

Reinigung und Pflege

Zum Spülen und Reinigen erst kaltes, dann warmes Wasser mit handelsüblichen Spülmitteln verwenden. Scheuernde Reinigungsmittel wie Stahlschwämme oder scharfe Küchenwerkzeuge zerkratzen die Oberfläche.
Alle seit dem 19. Oktober 1981 gelieferten TUPPERWARE-Produkte sind garantiert spülmaschinenbeständig. Sie sollten jedoch in den oberen Korb der Spülmaschine eingeräumt werden.
Beachten Sie auch die besonderen Pflegeanleitungen für die TUPPERWARE-Klarsicht-Behälter.
Setzen Sie die TUPPERWARE-Produkte keinen höheren Temperaturen als +90° C und keinen niedrigeren als −45° C aus. Füllen Sie kein heißes Öl oder siedendes Fett hinein.
TUPPERWARE-Behälter nicht im Mikrowellenherd benutzen, dafür gibt es spezielle TUPPERWARE-Produkte. Geschlossene Behälter nicht der prallen Sonne aussetzen.
Bei sachgemäßer Behandlung bleiben die TUPPERWARE-Produkte ein Leben lang funktionstüchtig und bereiten der Hausfrau viel Freude bei der Trokkenvorratshaltung, beim Frischhalten und Einfrieren, beim Vorbereiten, Kochen, Backen und Servieren.

Hinweise und Abkürzungen



Dieses Zeichen garantiert, daß das Material dieser TUPPERWARE-Produkte für Lebensmittel bestimmt ist.

Wer vollwertig und gesund kochen will, benötigt die richtigen TUPPERWARE-Küchenhelfer. Bitte die Mengenangaben beachten, genau abmessen bzw. abwiegen und nur frische Lebensmittel – in TUPPERWARE aufbewahrt und frischgehalten – verwenden. So steht einer gesunden Ernährung nichts im Wege.

Die Rezeptangabe ist für 4 Personen, wenn nicht ausdrücklich eine andere Angabe gemacht ist.

Hier noch die **Abkürzungen:**

EL = Eßlöffel
TL = Teelöffel
g = Gramm
kg = Kilogramm
ml = Milliliter
l = Liter
gestr. = gestrichen
gem. = gemahlen
kl. = kleine
Msp. = Messerspitze



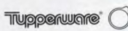
Salate und Rohkost

Feldsalat mit Staudensellerie und Ananas

150 g Feldsalat, 150 g Staudensellerie, 50 g roten Paprika	putzen, waschen, in der Salat-Perle abtropfen lassen, zerteilen, bzw. in feine Streifen schneiden.
100 g frische Ananas	mit
50 g Avocadofleisch	im Mini-Candy pürieren.



2 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Hefeflocken, 1 Prise weißen Pfeffer, 1 EL frisch gehackten Dill, 1 TL mittelscharfen Senf	dazugeben und eine Marinade herstellen. Die Salatzutaten in die Servierschalen verteilen und mit dem Dressing überziehen, mit
20 g Sonnenblumenkernen,	
Tomatenecken	und den
Staudenselleriеblättern	garnieren.



Salat-Perle, Raspel-Reibe, Salat-Star, Mini-Candy, Küchensternchen, Küchen-Perle, Servierschalen.

Delikater Zucchini-Champignonsalat

250 g Zucchini	putzen, waschen, in der Salat-Perle abtropfen lassen, stifteln.
250 g Champignons	putzen, waschen, in Scheiben schneiden,
50 g Karotten	putzen, waschen und auf der Raspel-Reibe in die Clarissa raspeln.
1 kleine Zwiebel	würfeln.
3 EL Sonnenblumenöl	mit
2 EL Zitronensaft,	
1 EL Hefeflocken,	
1 Prise Cayennepfeffer,	
Salz,	
1 EL frisch gehacktem	
Basilikum	im Mix-Fix gut durchschütteln und über die gemischten Zutaten verteilen.
	Mit ganzen
Basilikumblättern	garnieren.

Tupperware®

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Große Clarissa 2,0 l, Mix-Fix, Küchensternchen, Küchen-Perle





Erfrischender Sprossensalat

100 g Mungobohnen-sprossen,	
50 g Alfalfasprossen	nach Vorschrift in der Frau Holle keimen lassen.
200 g Zucchini	und
1 Bund Radieschen	putzen, waschen, in Scheiben schneiden.
150 g saure Sahne	mit
1 EL Zitronensaft,	
1 Prise Jodsalz,	
1 Prise weißen Pfeffer	und
2 EL Ananassaft	im Mix-Fix durchschütteln und abschmecken. Alle Zutaten in der großen Schüssel der Party-Sonnen miteinander vermischen, anrichten, mit dem Dressing überziehen und mit
4 Tomatenscheiben	und
4 Eischeiben	garnieren.

Tupperware®

Frau Holle, Salat-Perle, Raspel-Reibe, Mix-Fix, Küchen-Perle, Küchensternchen, Party-Sonnen

Mungobohnen – erbsengroße, olivgrüne Samen, die sehr vitaminreich und aromatisch sind.

Alfalfa (Luzerne) – schon lange als Futtermittel bekannt, schmecken mild würzig, enthalten wie alle Hülsenfrüchte viel Eiweiß und sind reich an Vitaminen.

Sojalini »Indisch«

200 g Sojalinimuscheln	ankochen und im Sieb-Servierer bißfest fertig-garen.
1 kleine Zwiebel	würfeln,
150 g rote und grüne Paprika	putzen, waschen, in Streifen schneiden,
150 g Champignons	putzen, waschen und blättrig schneiden,
150 g Fleischtomaten	waschen, Stielansatz entfernen und in Stücke schneiden. Die Zutaten in die Servier-Perle geben.
	Für die Salatsauce:
250 g saure Sahne, *1 EL Currypulver,* *1 TL scharfen Senf,* *1 EL Mango Chutney,* *1 Prise Cayennepfeffer,* *Jodsalz,* *1 Prise gem. Koriander,* *1 EL Obstessig*	und
1 TL Honig	im Mix-Fix gut durchschütteln und über die Salatzutaten geben.
2 EL Sesam	kurz anrösten und zusammen mit
2 EL Petersilie,	gehackt, bestreuen.

Tupperware®

Sieb-Servierer, Raspel-Reibe, Mittl. Servier-Perle 3,0 l, Salat-Perle, Mix-Fix, Küchensternchen

Sojalinimuscheln sind Teigwaren aus Sojamehl. Sie können aber auch andere Vollkornnudeln verwenden.

Raffinierter Fenchelsalat

400 g Fenchel	und
200 g Chicorée	waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden,
1 Berlepsch- oder Boskopapfel	entkernen, in kleine Stücke schneiden,
1 Banane	in Scheiben schneiden,
2 Orangen	filieren und
100 g Weinbeeren	miteinander vermischen.
2 EL Mandelblätter	kurz anrösten und
1 EL gehackte Pistazien	hinzufügen.
	Für das Dressing:
100 ml Schlagsahne	im Mini-Candy halbfest schlagen.
1 EL frischen Zitronensaft, 2 EL frischen Orangensaft	hinzufügen, mit
2 EL Blütenhonig	süßen und über die Salatzutaten verteilen.

Tupperware®

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Große Clarissa 2,0 l, Küchensternchen, Mini-Candy, Küchen-Perle

Weinbeeren oder Traubenrosinen sind große, fleischige Rosinen mit Kernen.





Grapefruitsalat

2 Grapefruits schälen und die Filets ohne Haut herausschneiden,
150 g Friséesalat waschen, putzen, abtropfen lassen.
100 g Staudensellerie waschen, putzen, in feine Streifen schneiden,
100 g Champignons waschen, putzen, blättrig schneiden, Zutaten mischen und aus

2 EL Obstessig,
1 EL Zitronensaft,
1 EL Honig,
2 EL Sonnenblumenöl,
1 Prise Salz, Pfeffer eine Marinade herstellen und über die Salatzutaten verteilen. Mit

1 EL gehackte Zitronenmelisse bestreut servieren.

Tupperware

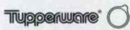
Backunterlage, Raspel-Reibe, Salat-Perle, Küchensternchen, Rumpelstilzchen, Mittl. Clarissa 1,5 l



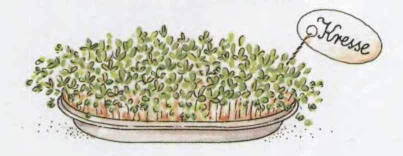
Suppen

Gartenfrische Kressesuppe

50 g Zwiebeln	würfeln.
200 g frische Champignons	putzen, waschen, in Scheiben schneiden, mit
1 EL Zitronensaft	beträufeln,
2 Kästchen Kresse	abschneiden, verlesen, waschen und klein hacken.
1 EL Butter	zerlassen. Zwiebeln darin anschwitzen, Champignons hinzufügen, mit
750 ml Fleischbrühe	auffüllen, ca. 2 Min. garen. Mit
Salz, Pfeffer, Muskatnuß	abschmecken, gehackte Kresse zufügen, mit
Kartoffelpüreeflocken	(Fertigprodukt) bis zur gewünschten Konsistenz binden. Mit
100 g Crème fraîche	verfeinern und servieren.



Raspel-Reibe, Stapel-Quick, Kleine Salat-Perle, Küchen-Perle, Küchensternchen, Maßliebchen

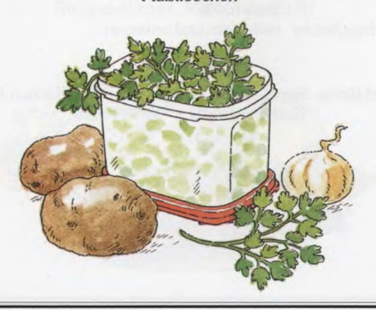


Kerbelcremesuppe

150 g Kartoffeln	waschen, schälen und würfeln,
50 g Zwiebeln	in Würfel schneiden.
1 EL Butter	zerlassen, Zwiebeln und Kartoffeln anschwitzen und mit
750 ml Gemüsebrühe	auffüllen, garen und pürieren.
125 ml Weißwein	hinzufügen, kurz aufkochen lassen, dann
100 g saure Sahne	unterrühren.
1 Bund frischen Kerbel,	verlesen, gewaschen und gehackt hinzufügen und mit
1 Prise Jodsalz,	
1 Prise Muskat,	
1 Prise weißen Pfeffer	abschmecken und heiß servieren.

Tupperware®

Salat-Perle, Backunterlage, Raspel-Reibe, Hit-Parade, Küchensternchen, Maßliebchen





Schaumsüppchen von Kichererbsen mit Basilikum

200 g getrocknete Kichererbsen	im Sieb-Servierer in Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen.
100 g Staudensellerie, 100 g Karotten, 50 g Lauch	waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden,
2 EL Butter	erhitzen, die Gemüsewürfel darin anschwitzen, die eingeweichten Kichererbsen hinzugeben, mit
250 ml trockenem Weißwein	ablöschen und mit
750 ml Gemüsebrühe	auffüllen, mit
1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, gem. Koriander	würzen und ca. 1 Std. köcheln lassen. Anschließend das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe pürieren.
100 ml Schlagsahne	halbfest schlagen und unterziehen, mit
frisch gehacktem Basilikum	die Suppe bestreuen.

Tupperware®

Sieb-Servierer, Salat-Perle, Backunterlage, Raspel-Reibe, Kleine Clarissa 1,0 l, Küchensternchen, Maßliebchen, Mini-Candy

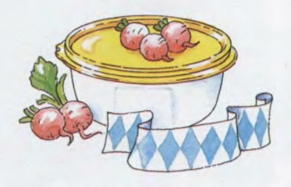


Bayerische Suppe

3 Bund Radieschen	von den Blättern trennen und bis zur weiteren Verwendung eintuppern oder als Rohkost zubereiten. Die Blätter verlesen, waschen und grob hacken.
1 EL Butter	erhitzen,
50 g Zwiebeln	würfeln, darin anschwitzen und mit
750 ml Hefebrühe	auffüllen, ca. 15 Min. garen. Nach 10 Min. die gehackten Radieschenblätter hinzugeben, mit
1 Prise Jodsalz,	
weißem Pfeffer,	und
Muskatnuß	würzen, pürieren und mit
100 g Crème fraîche	verfeinern.
	Die Suppe mit
4 TL frisch gehackter	
Petersilie	bestreut servieren.

Tupperware®

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Mittlere Clarissa 1,5 l, Maßliebchen, Küchensternchen



Kalte Gurken-Rettich-Suppe

1 kg Salatgurke	schälen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
500 g Rettich	schälen und würfeln, Gurke und Rettich im Candy pürieren.
125 ml süße Sahne	unter ständigem Rühren hinzufügen, mit
1 EL frisch geriebenem Meerrettich, Jodsalz, gem. weißem Pfeffer	würzen,
1 Bund Dill	und
1 Bund Basilikum	verlesen, waschen, in der Salat-Perle gut ausschleudern, hacken und hinzufügen.
1 gestr. TL pflanzliches Bindemittel	einstreuen und etwas quellen lassen.
4 Scheiben Vollkorntoast	in gleichmäßige Würfel schneiden, auf ein Backblech geben und im Ofengrill goldgelb rösten, kurz vor dem Servieren damit bestreuen. Nach Belieben
100 g Räucherlachs	in feine Streifen schneiden und als Einlage in die Suppe geben.

Tupperware®

Backunterlage, Raspel-Reibe, Große Rührschüssel, Candy, Maßliebchen, Küchensternchen, Salat-Perle, Salat-Star





Zucchinipüreesuppe

500 g Zucchini	waschen, putzen und würfeln. Für die Einlage etwas davon raspeln.
150 g Kartoffeln	und
50 g Zwiebeln	würfeln,
2 Knoblauchzehen	grob hacken, mit etwas Salz fein zerreiben, in
1 EL Butter	glasig dünsten, mit
750 ml Hefebrühe	auffüllen, garen und pürieren. Die geraspelten Zucchini hineingeben, 5 Minuten ziehen lassen.
100 ml süße Sahne	mit
2 Eigelb	im Rumpelstilzchen verquirlen, in die Suppe geben, nicht mehr aufkochen lassen.
1 Bund Basilikum	hacken und hinzufügen, mit
weißem Pfeffer	und
Muskatnuß	abschmecken und servieren.

Tupperware®

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Küchensternchen, Wunder-Schüsselsatz, Maßliebchen, Rumpelstilzchen



Holsteiner Steckrübensuppe

750 g Steckrüben,	
150 g Karotten	waschen, putzen, in Würfel schneiden.
50 g Zwiebeln	würfeln und in
2 EL Butter	glasig anschwitzen, mit
1 l Fleischbrühe	auffüllen.
2 Lorbeerblätter,	
4 Petersilienstengel,	
1 Stück Räucherknochen oder -schwarte	für die Dauer der Garzeit hinzufügen, danach wieder herausnehmen und anschließend die Suppe pürieren.
120 ml süße Sahne	im Mini-Candy halbfest schlagen und beifügen. Mit
Rauchsalz, Pfeffer, gem. Piment, Muskatnuß	abschmecken. Vor dem Servieren mit
1 TL gehackter Petersilie	bestreuen.

Tupperware®

Salat-Perle, Backunterlage, Raspel-Reibe, Mittl. Servier-Perle 3,0 l, Küchensternchen, Maßliebchen, Mini-Candy

Steckrüben oder Kohlrüben sind Speiserüben mit gelbem Fleisch und einem süßlich-würzigen Geschmack. Sie sind kalorienarm.



Römische Kürbissuppe

750 g Kürbisfleisch	und
50 g Zwiebeln	würfeln.
100 g Karotten	waschen, putzen und würfeln.
2 EL Butter	erhitzen und alles zusammen darin anschwitzen. Mit
150 ml Weißwein	ablöschen, mit
500 ml Gemüsebrühe	auffüllen und garen. Mit
1 EL Obstessig,	
1 TL Zitronensaft,	
1 TL Curry, Zucker,	
1 Prise Cayennepfeffer	abschmecken und pürieren. Mit
100 g Crème fraîche	verfeinern.
100 g Kürbiskerne	grob hacken, in
1 EL Olivenöl	kurz anrösten und vor dem Servieren die Suppe damit garnieren.

Tupperware®

Raspel-Reibe, Große Servier-Perle 4,0 l, Maßliebchen, Küchensternchen, Küchen-Perle





Lauch-Paprika-Suppe mit roten Linsen

300 g Lauch	putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. Einige Lauchstreifen für die Einlage beiseite legen.
2 grüne Paprikaschoten	halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
50 g Zwiebeln	würfeln.
50 g Karotten	putzen, fein würfeln.
100 g rote Linsen,	
2 EL Butter	erhitzen, die Zutaten darin kurz anschwitzen und mit
750 ml Gemüsebrühe	auffüllen, mit
1 TL abgeriebener Zitronenschale,	
1 TL frisch gehacktem Estragon,	
Salz, Cayennepfeffer	abschmecken und ca. 15 Min. köcheln lassen, anschließend pürieren. Mit
100 ml süßer Sahne	verfeinern.
	Die Lauchstreifen in heißem Wasser blanchieren, abtropfen lassen, als Einlage in die Suppe geben.

Tupperware®

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Wunder-Schüsselsatz, Maßliebchen, Küchensternchen, Küchen-Perle

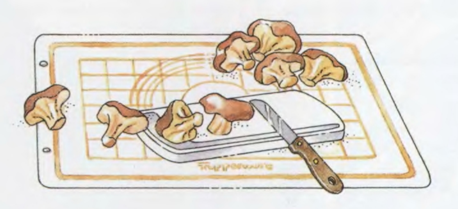


Austernpilzcremesuppe

500 g Austernpilze	waschen, putzen und grob würfeln.
2 EL Margarine	erhitzen,
50 g Zwiebelwürfel	und
2 Knoblauchzehen,	mit etwas Salz zerdrückt, hinzufügen und glasig anschwitzen, die Austernpilze hinzugeben und mit
500 ml Gemüsebrühe	auffüllen, garen und pürieren. Mit
3 EL Sherry,	
1 TL frisch gehacktem Majoran,	
1 TL rosa Pfeffer	fein zerdrückt, abschmecken und mit
100 g Crème fraîche	vor dem Servieren verfeinern.

Tupperware®

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Große Clarissa 2,0 l, Maßliebchen, Küchensternchen



Süßkartoffelcremesuppe

500 g Süßkartoffeln	waschen und schälen,
50 g Lauch	waschen,
50 g Zwiebeln	schälen, alles in feine Würfel, bzw. Streifen schneiden.
1 EL Butter	im Topf zerlaufen lassen, Zwiebeln, Lauch und die Süßkartoffelwürfel kurz darin anschwitzen, mit
750 ml Gemüsebrühe	auffüllen, mit
Salz, Pfeffer, gem. Kümmel, Muskatnuß	würzen, garen und pürieren.
100 ml süße Sahne	im Mini-Candy halbfest schlagen und unterrühren, anrichten und mit
1 EL gehacktem Schnittlauch	bestreut servieren.

Tupperware

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Hit-Parade, Küchensternchen, Maßliebchen, Mini-Candy

Süßkartoffel – auch **Topinambur** oder Erdbirne genannt – ist eine violette Knolle, hat einen süßlichen Geschmack. Sie wird verwendet und zubereitet wie die Kartoffel.




KÜMMEL
MUSKA

Karotten-Rettichcreme

150 g Karotten	und
100 g Rettich	waschen, putzen, in Würfel schneiden und für die Garnitur je etwas raspeln.
50 g Zwiebeln	würfeln, in
1 EL Butter	anschwitzen, Gemüsewürfel hinzufügen und mit
750 ml Gemüsebrühe	auffüllen, garen und pürieren. Mit
100 ml süßer Sahne	verfeinern und mit
Salz, Pfeffer, gem. Koriander	abschmecken.
	Zum Garnieren:
4 EL süße Sahne,	im Mini-Candy geschlagen, die Karotten- und Rettichraspeln sowie
1 EL frisch geschnittene Schnittlauchringe	auf die Portionen verteilen.

Tupperware®

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Wunder-Schüsselsatz, Maßliebchen, Mini-Candy, Küchensternchen



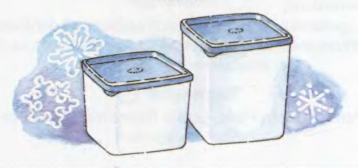
Gemüsebrühe-Grundrezept

1 kg Gemüse, je nach Jahreszeit (Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel, Karotten, Spargelschalen)	waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden, mit
2 Zwiebeln,	geschält und gewürfelt, in
4 EL Butter	dünsten.
3 l Wasser	hinzufügen. Mit
1 Lorbeerblatt,	
3 Pfefferkörnern	und
3 Pimentkörnern	würzen. Ca. 40 Minuten kochen lassen. Die Brühe absieben und mit
Kräutersalz	abschmecken. Auf Vorrat portionsweise einfrieren.

Tupperware®

Salat-Perle, Backunterlage, Raspel-Reibe, Küchensternchen, Maßliebchen, Goldregen, Candy, Tupperware-Gefrier-Behälter

Tip: Man kann auch Gemüsestrünke und Blätter verwenden, die als Gemüse zu holzig bzw. hart sind. Ist keine Gemüsebrühe vorrätig, so sind Hefebrühe- oder Gemüsebrüheextrakt aus dem Reformhaus eine Alternative.



Frischgemüse – raffiniert gefüllt

Gefüllte Champignons

12 große Champignons	waschen, putzen, Stiele herausdrehen, mit
Zitronensaft	beträufeln.
200 g Tatar	mit
1 Ei,	
50 g Zwiebelwürfeln,	
30 g geriebenem Emmentaler,	
20 g Kapern,	
1 TL gehackter Petersilie,	
1 TL gehacktem Thymian,	
Cayennepfeffer	und
Kräutersalz	würzen und miteinander vermengen. Die Masse in die Champignonköpfe einfüllen,
1 EL Vollkornsemmelbrösel	und
50 g Emmentaler, gerieben,	miteinander vermischen und darüberstreuen.
Butterflöckchen	obenauf setzen und im Backofen ca. 10 Minuten überbacken.

Tupperware®

Salat-Perle, Küchen-Perle, Große Rührschüssel, Raspel-Reibe, Küchensternchen

Rotkrautwickel mit feiner Blutwurstfüllung

8 Rotkrautblätter	im Sieb-Servierer mit kochendem Wasser überbrühen, die Rippen entfernen und gut abgetropft auf der Backunterlage ausbreiten.
500 g geräucherte Blutwurst	schälen und mit dem Messer fein zerkleinern.
2 saure Äpfel	schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in feine Blättchen schneiden.
50 g Zwiebeln	würfeln.
50 g Rosinen	einweichen, gut abtropfen lassen.
1 EL Butter	erhitzen, die Zwiebelwürfel glasig schwitzen, die Äpfel, Rosinen und Blutwurst dazugeben, nur kurz erhitzen. Mit
1 Prise Jodsalz, 1 Prise Koriander, 1 TL gehacktem Majoran	würzen und auf die ausgebreiteten Rotkrautblätter verteilen. Fest zu Rouladen rollen, in eine gefettete Auflaufform setzen, mit
250 ml Gemüsebrühe	angießen und bei 180 Grad ca. 30 Min. im Ofen garen.

Tupperware®

Sieb-Servierer, Backunterlage, Raspel-Reibe, Mittl. Clarissa 1,5 l, Kleine Salat-Perle, Kleine Clarissa 1,0 l, Küchensternchen, Maßliebchen

Pikante Auberginenhälften

4 Auberginen	waschen, putzen, halbieren und aushöhlen, mit
Zitronensaft	beträufeln, das Fruchtfleisch fein würfeln.
2 EL Olivenöl	erhitzen.
400 g mageres Lammhack	hinzufügen und anbraten.
50 g Zwiebeln	würfeln,
4 Knoblauchzehen	schälen, mit Salz zerdrücken, Fruchtfleischwürfel und
6 Tomaten	im Sieb-Servierer überbrühen, häuten, würfeln, zum Fleisch hinzugeben und mit
1 Prise Piment, 1 Prise Zimt, 1 TL gehacktem frischen Thymian, weißem gem. Pfeffer	würzen und in die ausgehöhlten Auberginen füllen.
3 Eier	im Mini-Candy aufschlagen, mit
1 EL Paprikamark	verrühren und über die Füllung gleichmäßig verteilen. Mit
100 g geriebenem Emmentaler	bestreuen.
	Die Auberginen mit etwas Brühe aufgießen und im Backofen ca. 20 Minuten fertiggaren.



Tupperware®

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Backunterlage, Küchen-Perle, Große Clarissa 2,0 l, Küchensternchen, Mini-Candy



Wirsingroulade mit Geflügelhack

8 Wirsingblätter	im Sieb-Servierer mit kochendem Wasser überbrühen, die Rippen entfernen und gut abgetropft auf der Backunterlage ausbreiten.
600 g Hähnchenbrustfilet	durch den Fleischwolf drehen.
2 Scheiben Weizenvollkorntoast	einweichen und gut ausdrücken.
50 g Zwiebeln	würfeln.
1 TL Ingwerpulver, 1 EL Currypulver, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 Prise Jodsalz, 1 Prise gem. Koriander,	Toast und Gewürze mit dem Geflügelhack vermischen, mit
2 Eiern	gut verrühren und auf die Wirsingblätter verteilen. Fest zu Rouladen rollen, in eine gefettete Auflaufform setzen, mit
250 ml Geflügelbrühe	angießen und bei ca. 180 Grad ca. 30 Min. im Ofen garen. Soweit erforderlich den Fond als Sauce eindicken.

Tupperware®

Sieb-Servierer, Backunterlage, Große Rührschüssel, Kleine Clarissa 1,0 l, Mamsell, Küchensternchen, Maßliebchen

Gefüllte Kohlrabi

8 Kohlrabi	waschen, schälen und bißfest garen, aushöhlen und das Fruchtfleisch im Candy pürieren.
150 g Rinderhack	dazugeben,
1 Boskopapfel	schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden.
1 Ei,	
150 g saure Sahne,	
Jodsalz, Pfeffer	und
gehackte Petersilie	im Mix-Fix gut durchschütteln, mit dem Kohlrabipüree vermischen und die Masse in die ausgehöhlten Kohlrabi füllen. Die Kohlrabi in eine feuerfeste Form setzen.
250 ml Gemüsebrühe	und
100 ml süße Sahne	im Mix-Fix vermischen, die Kohlrabi damit angießen und im Backofen bei ca. 170 Grad ca. 25 Min. garen.

Tupperware®

Salat-Perle, Backunterlage, Candy, Raspel-Reibe, Kl. Clarissa 1,0 l, Mix-Fix, Maßliebchen



Gefüllte Fenchelschiffchen

4 große Fenchelknollen	waschen, putzen, 12 Schiffchen daraus schneiden und in leichtem Salzwasser blanchieren. Den Rest des Fenchels in kleine Streifen schneiden.
50 g Zwiebeln	würfeln,
2 Knoblauchzehen	grob hacken, mit Salz zerdrücken,
2 Tomaten	im Sieb-Servierer mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und das Fleisch würfeln, in
1 EL Butter	nacheinander die Zwiebelwürfel, Knoblauch, Fenchelstreifen, Tomaten anschwitzen, mit
1 TL gehacktem Majoran, 1 Prise weißem Pfeffer, 1 Prise Paprika, 1 TL gehackter Zitronenschale	würzen, mit
100 g Blauschimmelkäsewürfeln	verrühren.
80 g Pinienkerne	hacken, anrösten und hinzufügen. Mit
100 ml Gemüsebrühe	auffüllen, bei leichter Hitze den Käse schmelzen lassen und die Füllung in die vorbereiteten Schiffchen füllen. Im Backofen bei 180 Grad ca. 20 Min. backen.

Tupperware®

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Backunterlage, Wunder-Schüsselsatz, Sieb-Servierer, Küchensternchen, Maßliebchen



Zucchini mit Hirse-Paprikafüllung

4 Zucchini	waschen, putzen, der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen. Die Zucchini leicht salzen und knackig dünsten.
30 g Hirse	in
100 ml Gemüsebrühe	ca. 20 Min. kochen.
150 g gelbe Paprika	waschen, putzen, würfeln,
100 g Porree	waschen, putzen, in feine Ringe schneiden.
1 EL Butter	erhitzen, Porree und Paprika darin anschwitzen, mit
Jodsalz, Muskatnuß, weißem gem. Pfeffer	abschmecken, mit der Hirse mischen und in die Zucchinihälften füllen.
200 g Crème fraîche	in die Hit-Parade-Schüssel geben, mit
80 g gehackten Walnüssen	verrühren, über die gefüllten Zucchinihälften verteilen und im Backofen bei 180 Grad ca. 20 Min. überbacken.

Tupperware®

Salat-Perle, Backunterlage, Maßliebchen, Raspel-Reibe, Hit-Parade, Küchensternchen



Gurken mit Grünkernfüllung

150 g Grünkern	über Nacht im Sieb-Servierer einweichen, Einweichwasser abschütten. In
250 ml Gemüsebrühe	ca. 20 Minuten quellen und danach abkühlen lassen.
50 g Zwiebeln	und
50 g Karotten	würfeln,
50 g Lauch	in feine Streifen schneiden, zusammen in
2 EL Butter	anschwitzen, vom Feuer nehmen, abkühlen lassen, mit
125 g Magerquark	verrühren,
50 g Sonnenblumenkerne	angeröstet hinzufügen,
1 Ei	und
1 TL gehackte Petersilie	beigeben, mit
Jodsalz, Pfeffer	abschmecken und alles zusammen mit dem Grünkern mischen.
2 Salatgurken	waschen, schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und die vorbereitete Masse einfüllen. Mit
100 g geriebenem Emmentaler	bestreuen und in einer feuerfesten Form im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Min. backen.

Tupperware®

Sieb-Servierer, Maßliebchen, Raspel-Reibe, Mittl. Clarissa 1,5 l, Backunterlage, Küchensternchen

* **Grünkern** ist unreif geernteter, gedarrter Dinkel. Er kann ganz, gemahlen oder geschrotet verarbeitet werden, eignet sich aber nicht zum Backen.

Mangoldroulade mit Dinkel-Walnußfüllung

4 Mangoldblätter	waschen und blanchieren,
50 g Zwiebeln	würfeln, in
2 EL Olivenöl	anschwitzen.
200 g Dinkelschrot	hinzufügen, mit
400 ml Gemüsebrühe	aufgießen und ca. 20 Min. kochen, in den Sieb-Servierer schütten, abtropfen und abkühlen lassen.
80 g Walnüsse	grob hacken und ohne Fett kurz anrösten.
1 Bund Kerbel	verlesen, waschen und hacken.
150 g Quark,	
1 TL Koriander,	
1 Prise Jodsalz,	
1 EL Hefeflocken.	Alle Zutaten in der Sieb-Servierer-Schüssel vermischen, mit dem Dinkel glatt verrühren und die Masse auf den vorbereiteten Mangoldblättern verteilen und zu Rouladen formen, in eine gefettete Auflaufform setzen, mit
250 ml Gemüsebrühe	angießen, im Backofen bei 180 Grad ca. 30 Min. garen.

Sieb-Servierer, Raspel-Reibe, Küchensternchen, Maßliebchen, Salat-Perle, Backunterlage





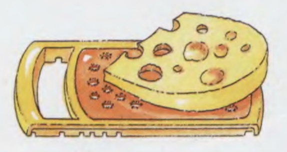
Sesamzucchini

4 größere Zucchini	waschen, putzen, der Länge nach halbieren, aushöhlen, leicht salzen, in wenig Wasser knackig dünsten.
50 g Zwiebeln	würfeln, in
1 EL Butter	glasig schwitzen,
300 g eingefrorene Erbsen	hinzufügen, mit
125 ml Gemüsebrühe	auffüllen, mit
gem. weißem Pfeffer, Muskatnuß, Jodsalz	würzen, garen und im Candy mit dem Mixstab pürieren. Die Zucchinihälften in eine feuerfeste Form geben, mit dem Erbsenpüree bestreichen, mit
100 g geriebenem Emmentaler	bestreuen und überbacken.
4 EL Sesam	in der Pfanne goldgelb rösten und gleichmäßig über die Zucchinis verteilen.

Sesam

Tupperware

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Backunterlage, Küchensternchen, Maßliebchen, Candy



Spitzkohlröllchen mit Geflügelfüllung

8 große Spitzkohl-	
blätter	waschen, mit kochendem Wasser im Sieb-Servierer überbrühen und gut abtropfen lassen.
400 g Putenschnitzel,	in kleine Stücke schneiden.
200 g Champignons	waschen, putzen, kleinhacken,
50 g Zwiebeln	würfeln,
2 Knoblauchzehen	mit Salz zerdrücken,
1 EL Butter	erhitzen, das Fleisch, die Zwiebeln, Knoblauch, Champignons anschwitzen, mit
1 EL Petersilie,	gehackt,
1 TL Pastetengewürz,	
1 Prise Cayennepfeffer,	
1 Prise gem. Nelken	und
Jodsalz	würzen und abkühlen lassen.
	Das Fleisch und die Pilzmasse im Candy mit dem Mixstab pürieren, mit
4 EL süßer Sahne,	
20 g Vollkornsemmel-	
bröseln,	
1 Eiweiß	verrühren, gleichmäßig auf die ausgebreiteten Spitzkohlblätter verteilen, fest zu 8 Rouladen zusammenrollen, in eine feuerfeste Form setzen, mit
250 ml Geflügelbrühe	angießen und im Backofen bei 180 Grad ca. 35 Min. garen.

Tupperware®

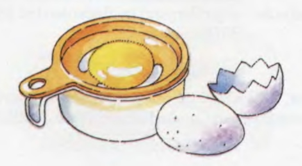
Sieb-Servierer, Backunterlage, Raspel-Reibe, Wunder-Schüsselsatz, Küchensternchen, Candy, Küchen-Perle, Maßliebchen

Spinatkartoffeln

4 große Kartoffeln	gründlich waschen, einzeln auf Alufolie legen, jede mit
1 EL Kümmel	bestreuen, einschlagen und ca. 50 Min. bei 200 Grad Celsius im Backofen garen. Von den fertigen Kartoffeln einen Deckel abschneiden, das Kartoffelfleisch herausholen und pürieren.
300 g Rahmspinat	nach Vorschrift auftauen lassen, mit
50 g Zwiebelwürfeln	in
1 EL Butter	anschwitzen.
2 TL gehackten Schnittlauch	hinzufügen, zusammen mit dem Kartoffelmus vermischen, mit
2 Eigelb	verrühren, mit
Muskatnuß	und
Kräutersalz	würzen und in die ausgehöhlten Kartoffeln füllen. In eine feuerfeste Form setzen und im Backofen bei 180 Grad ca. 15 Min. fertig backen.

Tupperware®

Salat-Perle, Küchensternchen, Backunterlage, Sieb-Servierer, Raspel-Reibe, Mini-Candy, Küchen-Perle





Pfannengerichte – Eintöpfe – Ragouts

Feuerpfanne mit Kichererbsensprossen

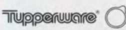
2 Knoblauchzehen	schälen, grob hacken, mit
Jodsalz	zerdrücken,
100 g Staudensellerie	und
100 g Karotten	waschen, putzen, in feine Streifen schneiden.
1 kl. Dose Bambussprossen	stifteln, zusammen mit
2 EL Butter	anschwitzen.
350 g Kichererbsensprossen	abspülen, abtropfen lassen und hinzufügen,
10 g Chinapilze	nach Vorschrift einweichen, abtropfen lassen, in Streifen schneiden und beifügen, mit
250 ml Gemüsebrühe	auffüllen, mit
1 TL Chinagewürz, 1 TL Currypulver, 1 Msp. Ingwerpulver, 2 EL Sojasauce	würzen, ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit
1 TL frischem Thymian	und
1 TL frischem Basilikum,	gehackt, bestreuen und servieren.

Tupperware®

Raspel-Reibe, Salat-Perle, Große Rührschüssel, Kleine Salat-Perle, Kleine Clarissa 1,0 l, Maßliebchen, Küchensternchen

Exotische Linsen

100 g Zwiebeln	in Würfel schneiden,
2 Knoblauchzehen	putzen, in Scheiben schneiden, mit
1 Prise Jodsalz	zerdrücken und zusammen mit
1 EL Butter	anschwitzen.
150 g rote Linsen	waschen, abtropfen lassen, zu den Zwiebeln geben, mit
1 EL Curry,	
2 EL Mango-Chutney	würzen, mit
750 ml Hefebrühe	auffüllen, ca. 40 Min. weiterköcheln lassen.
200 g Karotten,	
200 g Lauch	waschen, putzen, in feine Scheiben schneiden, zu den Linsen geben,
50 g Kokosraspeln	einstreuen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen, mit
1 Prise Jodsalz,	
1 Prise Muskatnuß,	
1 Prise Cayennepfeffer	abschmecken, anrichten und mit weiteren
50 g Kokosraspeln	bestreut servieren.



Raspel-Reibe, Küchensternchen, Goldregen, Maßliebchen, Salat-Perle, Mittl. Servier-Perle 3,0 l




SAGO
BOHNEN
PISTAZIEN

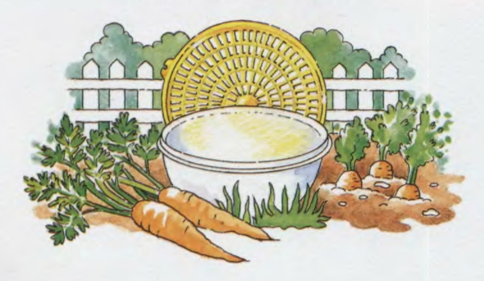


Gemüsepuffer

500 g Karotten	waschen, putzen und auf der Raspel-Reibe fein raspeln.
250 g Sojasprossen	waschen, abtropfen lassen.
4 Eigelb, *120 g Magerquark,* *70 g Hirseflocken,* *1 Prise Jodsalz,* *1 Prise weißer Pfeffer,* *1 EL gehackte Petersilie*	miteinander vermischen,
4 Eiweiß	im Mini-Candy steifschlagen und unterheben. Aus dem Teig in heißem Pflanzenfett kleine Puffer ausbacken, dazu eine Sauce Remoulade reichen.

Tupperware®

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Große Rührschüssel, Küchen-Perle, Küchensternchen, Mini-Candy



Sellerieschnitzel

2 große Sellerieknollen	waschen, schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit
etwas Zitronensaft	beträufeln, in wenig Wasser bißfest garen, gut abtropfen lassen,
etwas weißen Pfeffer, Paprika, Curry, Oregano und Jodsalz	mischen, die Selleriescheiben damit würzen.
100 g Vollkornsemmelbrösel	mit
feingeriebener Zitronenschale	vermischen,
2 Eiweiß	mit etwas Wasser verquirlen, die marinierten Selleriescheiben darin wenden, anschließend mit den Bröseln panieren. In der Pfanne
2 EL Pflanzenfett	erhitzen und die Schnitzel darin goldgelb braten.

Tupperware®

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Große Servier-Perle 4,0 l, Küchen-Perle, Rumpelstilzchen, Picnic-Teller



Karottinis

400 g Karotten,	
250 g Kartoffeln	waschen, putzen, raspeln,
80 g Walnußkerne	grob hacken.
3 Eier,	
3 EL Vollkornmehl,	
1 TL abgeriebene Orangenschale,	
1 Prise Jodsalz	im Mix-Fix durchschütteln, zusammen mit dem geraspelten Gemüse vermengen und Puffer daraus formen.
2 EL Pflanzenfett	in der Pfanne erhitzen und die Karottinis goldgelb ausbacken.
100 g Crème fraîche	mit
Zimtzucker	vermischen, über die fertigen Karottinis verteilen.

Tupperware®

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Mittl. Servier-Perle 3,0 l, Mix-Fix, Küchensternchen, Backunterlage, Hit-Parade



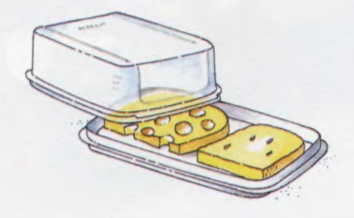


Saftige Käsetaler

750 g Kartoffeln	waschen, schälen, fein raspeln,
50 g Zwiebeln	würfeln,
100 g Porree	waschen, putzen, in feine Streifen schneiden.
1 Bund Schnittlauch	waschen, in feine Röllchen schneiden.
100 g geriebenen Emmentaler, 50 g geriebenen Greyerzer	und
2 Eier	im Mix-Fix durchschütteln. Alle Zutaten miteinander vermengen, mit
1 Prise Cayennepfeffer, 1 Prise Muskatnuß, 1 Prise Jodsalz	würzen, Taler davon formen.
2 EL Pflanzenfett	in der Pfanne erhitzen, die Taler darin goldgelb ausbacken. Dazu z. B. Tomatensalat servieren.

Tupperware®

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Große Rührschüssel, Mix-Fix, Backunterlage



Orientalischer Hirsetopf

200 g Hirse	in
2 EL Öl	anschwitzen, mit
750 ml Gemüsebrühe	auffüllen, ca. 25 Min. köcheln lassen.
250 g Auberginen	waschen, putzen, in fingerdicke Scheiben schneiden, leicht salzen, abtropfen lassen.
2 grüne Paprikaschoten	waschen, vierteln, entkernen, in Streifen schneiden,
2 Fleischtomaten	waschen, im Sieb-Servierer überbrühen, häuten, in Würfel schneiden,
750 g neue Kartoffeln	im Wasser gut bürsten, ungeschält würfeln,
2 Knoblauchzehen	schälen, grob hacken, mit
Jodsalz	zerdrücken. Hirse mit dem Knoblauch und
½ TL Cayennepfeffer	abschmecken, die Kartoffeln zugeben, in eine Auflaufform füllen, ca. 30 Min. zugedeckt garen.
100 g Schafskäse	in kleine Würfel schneiden, mit Tomaten und Paprika in
1 EL Margarine	anschwitzen, mit
1 EL Kräuter der Provence	würzen, unter die Hirse rühren und weitere 15 Min. offen garen.

Tupperware®

Küchensternchen, Maßliebchen, Salat-Perle, Raspel-Reibe, Große Servier-Perle 4,0 l, Sieb-Servierer, Küchensternchen



Lamm-Bohnen-Eintopf

800 g mageres Lammfleisch	würfeln, im Sieb-Servierer mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abspülen, abtropfen lassen.
200 g Zwiebeln	in Ringe schneiden,
6 Knoblauchzehen	grob hacken und mit etwas
Salz	zerdrücken, in
4 EL Olivenöl	glasig anschwitzen, das Fleisch und
250 g rote Feuerbohnen,	über Nacht eingeweicht, hinzugeben, mit
2 l Fleischbrühe	auffüllen und ca. 45 Minuten garen. Mit
1 TL Bohnenkraut, 1 TL Majoran, 1 Prise Pfeffer	abschmecken.
300 g Kartoffeln	waschen, putzen, in Würfel schneiden, sowie
200 g Porree	waschen, putzen, in feine Ringe schneiden,
250 g grüne Brechbohnen	hinzufügen und weitere 20 Minuten garen. Vor dem Servieren mit
3 EL frischer Petersilie,	gewaschen und gehackt, bestreuen.



Sieb-Servierer, Salat-Perle, Raspel-Reibe, Wunder-Schüsselsatz, Küchensternchen, Maßliebchen





Auberginentopf

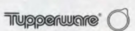
2 Bund Frühlings-zwiebeln	waschen, putzen und in zentimeterdicke Ringe schneiden.
600 g Auberginen	waschen, würfeln und mit
Zitronensaft	beträufeln, in
4 EL Olivenöl	zuerst die Zwiebelringe anschwitzen, dann die Auberginen zugeben, mit
250 ml Gemüsebrühe	auffüllen. Mit
1 TL Currypulver,	
1 EL Sojasauce,	
1 Prise Salz, Pfeffer	abschmecken und ca. 20 Minuten garen lassen.
200 g gehackte Cashewnüsse	in der Pfanne leicht anrösten,
1 Banane	würfeln und beides zu den Auberginen geben. Bis zur gewünschten Konsistenz mit einem
pflanzlichen Bindemittel	eindicken und nochmals abschmecken, anrichten und mit
4 EL Crème fraîche	und
4 TL gehackter Zitronenmelisse	bestreut servieren.

Tupperware®

Salat-Perle, Backunterlage, Raspel-Reibe, Große Clarissa 2,0 l, Küchen-Perle, Maßliebchen, Küchensternchen

Deftiger Eintopf mit Huhn

4 Hähnchenkeulen	abwaschen, trockentupfen, die Knochen auslösen und grob würfeln. In einem Topf
2 EL Olivenöl	erhitzen, die Fleischstücke darin anbraten.
2 Knoblauchzehen	schälen, grob hacken, mit etwas Salz zerdrücken, zusammen mit
100 g Zwiebeln,	in Scheiben geschnitten, hinzugeben.
400 g dicke Bohnen	mit
400 g Kartoffeln,	geschält und in Scheiben geschnitten, hinzufügen, mit
500 ml Gemüsebrühe	auffüllen. Mit
1 TL Kräuter der Provence,	
1 TL weißen Pfeffer,	
½ TL Bohnenkraut	würzen und ca. 20 Min. köcheln lassen.
400 g Tomaten	im Sieb-Servierer mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit
1 EL Petersilie,	gewaschen und gehackt, bestreuen und servieren.



Backunterlage, Raspel-Reibe, Küchensternchen, Maßliebchen, Sieb-Servierer



Fisch-Ingwer-Risotto

½ frische Ingwerwurzel	schälen, fein raspeln, die Hälfte mit
1 TL Currypulver	und
1 Prise Cayennepfeffer	vermischen.
2 Knoblauchzehen	mit Salz zerdrücken. Die Zutaten mit
100 g Crème fraîche	vermischen.
750 g Seeteufel- oder Kabeljaufilet	in gleichmäßige Würfel schneiden, mit
1 EL Zitronensaft	beträufeln und ca. 30 Min. in der Crème fraîche-Sauce marinieren.
1 Zwiebel	in Würfel schneiden, in
1½ EL Butter	anschwitzen,
200 g Naturreis	hinzufügen, mit
1 l Gemüsebrühe	auffüllen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Dann die marinierten Fischwürfel zum Reis geben.
4 Fleischtomaten	im Sieb-Servierer überbrühen, abziehen, entkernen, würfeln und dazugeben. Mit
1 TL frischem Estragon, gehackt,	und der anderen Hälfte der
Ingwerraspeln	bestreuen. Die Zutaten vorsichtig mit dem Reis vermischen und weitere 15 Min. zugedeckt garen.

Tupperware®

Raspel-Reibe, Wunder-Schüsselsatz, Küchen-Perle, Küchensternchen, Maßliebchen, Sieb-Servierer



Weizenkeimragout mit Spargel

150 g Weizen	im Sieb-Servierer 2 Tage keimen lassen, abspülen und in
500 ml Gemüsebrühe	ca. ½ Std. köcheln lassen, abseihen.
400 g grünen Spargel,	
400 g weißen Spargel	waschen, schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden, mit wenig
Wasser	und
1 EL Butter,	
1 Prise Salz,	
1 Prise Zucker	ca. 15 Min. dünsten.
100 g Zuckerschoten	waschen, putzen,
100 g Staudensellerie	waschen, in Streifen schneiden und das Gemüse ca. 5 Min. mitdünsten, auf ein Sieb schütten, abtropfen lassen und anrichten.
	Aus
2 EL Butter	und
2 EL Weizen-	
vollkornmehl	eine Schwitze herstellen, mit der abgeseihten Gemüsebrühe bis zur Saucendicke auffüllen, mit
2 EL Crème fraîche	und
1 TL gehackter	
Zitronenmelisse	verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken, den gegarten Weizen in die Sauce geben und über das angerichtete Gemüse gießen.

Tupperware®

Sieb-Servierer, Maßliebchen, Salat-Perle, Backunterlage, Raspel-Reibe, Mittl. Servier-Perle 3,0 l, Küchensternchen

Karelischer Pfeffertopf

(Foto Seite 86–87)

800 g Sojafleisch	nach Vorgabe im Sieb-Servierer in Wasser einweichen, gut abtropfen lassen, in
2 EL Pflanzenfett	scharf anbraten.
250 g Zwiebeln	schälen, fein gewürfelt hinzugeben, zusammen mit den
250 g Champignons,	gewaschen, geputzt, gewürfelt, und den
250 g Senfgurken,	in feine Stücke geschnitten, kurz anschwitzen, mit
250 ml Weißwein	und
250 ml Gemüsebrühe	ablöschen, mit
4 TL schwarzem Pfeffer, 1 TL Senfpulver, 1 Prise Salz, 200 g Preiselbeerkompott	abschmecken und ca. 15 Min. garen lassen. Mit
100 g Crème fraîche	verfeinern und mit einem kalorienfreien
pflanzlichen Bindemittel	zur gewünschten Konsistenz binden.

Tupperware

Sieb-Servierer, Raspel-Reibe, Hit-Parade, Maßliebchen, Küchensternchen







Gesundes Sprossencurry

300 g Mungobohnen,	
150 g Linsen	im Sieb-Servierer bzw. in der Frau Holle 3–4 Tage vorher nach Vorschrift keimen lassen.
2 EL Olivenöl	in einem Topf erhitzen und
300 g Tofu,	abgetropft und in Würfel geschnitten, anbraten.
100 g Zwiebeln	in Scheiben schneiden, zusammen mit
2 Knoblauchzehen,	geputzt, grobgehackt und mit
etwas Jodsalz	zerdrückt, hinzufügen. Mungobohnen und Linsenkeimlinge waschen, abtropfen lassen, hinzugeben.
100 g Lauch,	
100 g Staudensellerie	putzen, waschen, in Streifen schneiden, hinzufügen, im Sieb-Servierer überbrühen, enthäuten, vierteln und beifügen. Mit
500 ml Gemüsehefebrühe	auffüllen, mit
½ TL Kreuzkümmel,	
½ TL Koriander,	
½ TL Cayennepfeffer,	
1 TL Curry	würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit
2 EL Crème fraîche	und
2 TL Zitronensaft	verfeinem und mit
2 EL Schnittlauchröllchen	bestreut servieren.

Tupperware®

Sieb-Servierer, Küchensternchen, Raspel-Reibe, Salat-Perle, Maßliebchen, Küchen-Perle

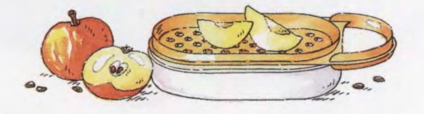
Toasts – Gratins – Aufläufe

Fränkischer Apfeltoast

4 Scheiben Vollkorntoast	toasten, auf ein Backblech legen.
3 Äpfel	schälen, entkernen, raspeln.
1 EL Margarine	in einer Pfanne erhitzen, die Äpfel darin glasig schwitzen,
3 Eier	im Mix-Fix verquirlen, mit
1 Prise Salz, Pfeffer, Zucker	würzen, unter die Äpfel rühren und stocken lassen, auf die Toastbrotscheiben verteilen. Mit
2 EL Vollkorn-Semmelbrösel	bestreuen.
4 Scheiben Chesterkäse	darüberlegen und unter dem Grill bis zur goldgelben Farbe überbacken.

Tupperware®

Backunterlage, Fleißiges Lieschen, Küchensternchen, Mix-Fix

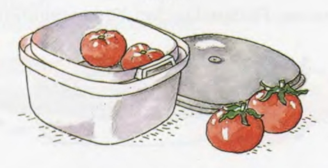


Sprossentoast

4 Tomaten	im Sieb-Servierer überbrühen, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
1 Zwiebel	würfeln,
1 Knoblauchzehe	schälen, grob hacken und mit
Jodsalz	zerdrücken.
1 EL Butter	in der Pfanne zerlassen, die Zutaten glasig dünsten, mit
2 EL Sojasauce, *2 EL Tomatenketchup,* *1 TL Paprika,* *1 TL Currypulver,* *1 Prise Salz*	würzen.
200 g Sojabohnen-keime	waschen, dazugeben und kurz mitdünsten.
4 Scheiben Vollkorntoast	toasten, die Masse darauf verteilen, mit
100 g geriebenem Emmentaler	bestreuen, goldgelb überbacken.

Tupperware®

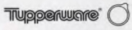
Sieb-Servierer, Raspel-Reibe, Hit-Parade, Küchensternchen, Kleine Salat-Perle





Pfälzer Zwiebeltoast

100 g durchw. Speck	in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne erhitzen.
100 g Zwiebeln	in Scheiben schneiden,
200 g Lauch	putzen, waschen, in Ringe schneiden und zum Speck geben, kurz mitschwitzen.
2 Knoblauchzehen	schälen, grob schneiden und mit
Jodsalz	zerdrücken.
1 Bund Petersilie,	
1 Bund Schnittlauch	verlesen, waschen, kleinschneiden und mit dem Knoblauch unter die Lauch/Zwiebelmischung rühren.
2 Eier	im Mix-Fix verquirlen, mit
100 g geriebenem	
Emmentaler	vermischen und unter die Masse heben, mit
1 Prise Salz, Pfeffer,	
1 Msp. Muskat,	
1 Msp. gem. Kümmel	würzen.
4 Scheiben	
Vollkorntoast	toasten, die Masse darauf verteilen und bei Oberhitze überbacken.



Raspel-Reibe, Wunder-Schüsselsatz, Salat-Perle, Mix-Fix



Champignon-Spinat-Gratin

400 Blattspinat	waschen, putzen und im Sieb-Servierer mit kochendem Wasser überbrühen, abtropfen lassen und grob hacken.
100 g Zwiebeln	würfeln, in
1 EL Butter	anschwitzen, die Hälfte davon zu dem Spinat geben, mit
3 EL Crème fraîche	verrühren, mit
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuß	würzen.
	Die anderen Zwiebeln mit
150 g frischen Champignons,	gewaschen, geputzt und in Scheiben geschnitten, vermischen, kurz erhitzen, mit
Jodsalz, Pfeffer	würzen.
	Spinat und Champignons abwechselnd in eine ausgefettete Gratinform füllen.
75 g Vollkornsemmel-brösel	und
75 g Parmesankäse	vermischen, darüberstreuen und im vorgeheizten Ofen bei ca. 180 Grad 20 Min. backen.

Tupperware®

Sieb-Servierer, Raspel-Reibe, Küchensternchen, Goldregen, Teigschaber



Buntes Gemüsegratin

400 g Kartoffeln,	
200 g Kohlrabi	und
200 g Möhren	waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
200 g Frühlings-zwiebeln	waschen, putzen und in Ringe schneiden.
200 g Zuckerschoten	waschen, putzen.
	Eine Gratinform mit
Butter	ausfetten. Gemüse abwechselnd einschichten.
200 g Crème fraîche	mit
3 Eiern	und
1 Prise Jodsalz, Pfeffer, je 1 Bund Petersilie, Schnittlauch,	gewaschen, gehackt, im Mix-Fix vermischen, über das Gemüse verteilen, mit Alufolie abdecken, ca. 40 Min. im Backofen garen.
	Danach die Folie entfernen und
50 g Vollkornbrösel	mit
50 g geriebenem Emmentaler	vermischen, über das Gemüse streuen und gratinieren. Zusammen mit einer Tomatensauce servieren.

Tupperware®

Salat-Perle, Backunterlage, Raspel-Reibe, Wunder-Schüsselsatz, Hit-Parade, Mix-Fix

Zuckerschoten – auch Kaiserschoten sind Erbsenschoten ohne die zähe Innenhaut von Perlerbsen. Die Samen sind nicht ausgebildet.


TUPPERWARE

Soja-Pizza

280 g Sojapuffer (Fertigprodukt)	nach Vorschrift zubereiten, 4 Puffer formen, in
2 EL Pflanzenfett	von beiden Seiten goldgelb braten, nebeneinander auf ein Backblech legen.
250 g gekochten Schinken	in Würfel schneiden.
4 Tomaten	im Sieb-Servierer überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden.
1 Bund Petersilie	waschen, hacken, nacheinander auf die Puffer verteilen, mit
Jodsalz, Pfeffer, Majoran	würzen,
150 g Mozzarella,	in dünne Scheiben geschnitten, darüber verteilen. Unter dem vorgeheizten Grill überbacken.

Tupperware®

Mittlere Clarissa 1,5 l, Küchensternchen, Raspel-Reibe, Kleine Clarissa 1,0 l, Kleine Salat-Perle, Teigschaber



Sprossenauflauf

200 g Lauch,	
100 g Sellerie	waschen, putzen, in feine Ringe bzw. Streifen schneiden.
100 g gekochten Schinken	in Streifen schneiden.
250 g Sojasprossen,	
100 g Radieschen-keimlinge	waschen,
50 g Zwiebeln	in Ringe schneiden und mit
2 EL Margarine	in einem Topf alles glasig anschwitzen. Mit
½ TL Kräutersalz,	
1 EL Currypulver,	
1 Prise Cayennepfeffer,	
20 ml Sojasauce	würzen.
	Eine Auflaufform mit
etwas Margarine	ausfetten, mit
Vollkorn-Semmel-bröseln	ausstreuen, das Gemüse einfüllen.
2 Bananen	schälen, in kleine Stücke schneiden, mit
4 Eiern,	
250 ml süßer Sahne,	
4 EL Kräutersenf,	
100 g Reibkäse	im Candy mit dem Mixstab verquirlen und über das Gemüse verteilen. Im Backofen bei 200 Grad ca. 25 Min. goldgelb backen.

Tupperware®

Salat-Perle, Backunterlage, Große Clarissa 2,0 l, Raspel-Reibe, Küchensternchen, Candy, Teigschaber

Rote-Bete-Auflauf

600 g rote Bete waschen und in leichtem Salzwasser garen, danach die Haut abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

500 g Rinderhack mit
50 g feinen Haferflocken,
50 g Magerquark,
2 Eiern vermengen, mit
Jodsalz, Pfeffer abschmecken.

Rote-Betescheiben und Hackfleischmasse abwechselnd in eine Auflaufform schichten, mit
250 ml Hefebrühe angießen und mit einer Mischung aus
50 g Vollkorn-Semmelbröseln,
50 g gemahlenen Haselnüssen,
2 TL frisch geriebenem Meerrettich bestreuen. Mit einigen
Butterflöckchen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten garen.

Tupperware®

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Mittl. Servier-Perle 3,0 l, Große Rührschüssel, Teigschaber, Maßliebchen, Küchensternchen





Tofu-Lasagne

4 Knoblauchzehen	schälen, grob hacken, mit
Jodsalz	zerdrücken.
100 g Zwiebeln	in feine Ringe schneiden.
4 EL Olivenöl	erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.
400 g Tofu,	fein gewürfelt, und
300 g Blattspinat,	aufgetaut und grob gehackt, dazugeben. Mit
1 TL Cayennepfeffer,	
1 Prise Muskat	würzen.
	Aus
2 EL Butter	und
3 EL Mehl	eine Schwitze herstellen, mit
250 ml Gemüsebrühe	auffüllen.
1 Becher Joghurt,	
1 TL gehackte Zitronenmelisse	zufügen, mit
1 Prise Jodsalz,	
1 Prise weißem Pfeffer	würzen und beiseite stellen.
400 g Lasagneblätter	ca. 5 Min. in kochendem Wasser angaren, kalt abschrecken und trockentupfen.
	Eine ausgefettete Auflaufform zuerst mit einer Schicht Lasagneblätter auslegen, mit der Hälfte der Spinat-Tofumasse belegen und die Hälfte der Sauce daraufgeben, wieder mit Lasagneblättern bedecken, die restliche Spinat-Tofumasse und Sauce darauf verteilen.

Anschließend mit
100 g geriebenem
Gouda bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 40 Min. backen.

Tupperware®

Raspel-Reibe, Küchensternchen, Sieb-Servierer, Große Rührschüssel, Maßliebchen, Salat-Perle, Teigschaber

Tofu – wird aus Sojamilch hergestellt, ähnelt Käse, schmeckt mild und ist in Reformhäusern und Naturkostläden (oft auch im Supermarkt) erhältlich. Er läßt sich vielseitig verwenden.



Gebackenes aus echtem Schrot und Korn

Gebackener Sonnenblumenstern

200 g Sonnenblumen-kerne	(1 EL davon zum Bestreuen zurücklassen) mit
50 g Sesam	ohne Fett in der Pfanne anrösten, mit
800 g Weizenvollkorn-mehl Type 1050	in der Salatschüssel vermischen, eine Mulde bilden.
80 g Hefe	und
2 TL Honig	in
300 ml warmem Wasser	auflösen und in die Mulde geben, mit etwas Mehl vom Rand her verrühren.
3 Eier, 200 g Crème fraîche, 4 EL Sonnenblumenöl, 1 Prise Jodsalz	auf dem Mehlrand verteilen und zu einer Teigkugel verarbeiten. Ca. 30 Min. verschlossen gehen lassen, den Teig nochmal zusammenkneten. 1 große Kugel formen, auf ein gefettetes Backblech setzen, 7 kleine Kugeln formen und drum herum anordnen.
1 Eigelb	verquirlen, den Teig damit bestreichen, mit
Sonnenblumenkernen	bestreuen. Bei ca. 200 Grad ca. 35 Min. backen.

Tupperware®

Drei Julchen, Salatschüssel, Teigschaber, Küchensternchen, Maßliebchen, Große Rührschüssel, Rumpelstilzchen, Kleiner Konditor

Gefülltes Partybrot für Käsefans

500 g Weizenvollkornmehl in die Rührschüssel geben, eine Mulde bilden.
300 ml Buttermilch, die Hälfte davon erwärmen,
1 Würfel Hefe und
1 EL Zucker darin auflösen, in die Mulde geben und mit etwas Mehl vom Rand her verrühren. Ca. 15 Min. verschlossen gehen lassen. Restliche Buttermilch,
1 Ei und
1 TL Jodsalz zufügen und einen geschmeidigen Teig herstellen. Weitere 15 Min. verschlossen gehen lassen.

Für die Füllung:

125 g Camembert und
200 g Goudakäse, in Stücke geschnitten,
125 g Speisequark,
125 g Schafskäse im Candy mit dem Pürierstab zerkleinern.
1 EL Butter,
1 geriebene Zwiebel,
1 TL Paprika,
2 EL frische Kräuter, gehackt, hinzufügen und zu einer Masse verarbeiten.

Den Teig ca. 3 cm dick ausrollen, auf ein gefettetes Backblech geben, die Käsemasse in die Teigmitte geben, den Teig locker darüberfalten und ca. 10 Minuten gehen lassen.
Anschließend im Backofen bei ca. 180 Grad 45 Min. ausbacken und erst im erkalteten Zustand anschneiden.

Tupperware®

Große Rührschüssel, Maßliebchen, Küchensternchen, Raspel-Reibe, Candy, Backunterlage, Teigrolle, Servier-Star


Café



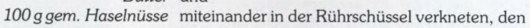
Frühlingsbrot

350 g Weizen-vollkornmehl	und
150 g fein gemahlenen Dinkel	in die Salatschüssel geben, in der Mitte eine Mulde bilden.
1 Würfel Hefe	und
1 EL Zucker	in
125 ml lauwarmer Milch	auflösen, in die Mulde geben, mit etwas Mehl verrühren und an einer warmen Stelle ca. 15 Min. gehen lassen.
1 Knoblauchzehe	schälen, grob hacken, mit
1 Prise Jodsalz	zerdrücken,
1 Zwiebel	würfeln, in
3 EL Margarine	zusammen anschwitzen.
2 EL frischen Dill,	
2 EL frischen Kerbel,	
1 TL frischen Rosmarin,	gewaschen und feingehackt, dazugeben. Mit
Jodsalz, Muskat	und
1 TL Fenchel	würzen, alles zusammen zu einem Teig verarbeiten und nochmals ca. 15 Min. verschlossen gehen lassen. Den Teig in eine Kastenform geben, mit Salzwasser bepinseln, mit
2 TL Anissamen	bestreuen und bei ca. 200 Grad ca. 35 Min. backen.



Salatschüssel, Küchensternchen, Teigschaber, Maßliebchen, Raspel-Reibe, Kühlschrank-Trio, Servier-Star

Weintraubenkuchen



220 g Vollkornmehl,	
80 g braunen Zucker,	
1 EL Vanillezucker,	
1 Ei,	
1 Prise Salz,	
100 g Margarine oder Butter	und
100 g gem. Haselnüsse	miteinander in der Rührschüssel verkneten, den Teig ½ Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Dann ⅔ des Teiges ausrollen, in einer gefetteten Springform damit den Boden auslegen und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Min. anbacken, auskühlen lassen. Aus dem restlichen Teig eine Rolle formen und am Springformrand 2 cm hochdrücken.
	Für den Belag:
500 g Weintrauben,	kernlos, waschen, abtropfen lassen und putzen.
250 g Sahnequark	mit
80 g Fruchtzucker,	
2 Eiern	und
1 Pk Vanillepuddingpulver	im Candy verrühren.
250 ml süße Sahne	im Mini-Candy steifschlagen und mit den Weintrauben unter die Quarkmasse heben, gleichmäßig auf dem vorgebackenen Teig verteilen, dann bei ca. 180 Grad weitere 50 Min. backen.

Tupperware®

Große Rührschüssel, Küchensternchen, Teigschaber, Backunterlage, Teigrolle, Salat-Perle, Candy, Mini-Candy, Kleiner Konditor

Rüblitorte

5 Eier	mit der Küchen-Perle trennen, Eiklar in den Mini-Candy, Eigelb in den Candy geben, mit
100 g Blütenhonig,	
1 Msp. gem. Nelken,	
1 Msp. gem. Zimt	und
25 ml Kirschwasser	schaumig schlagen.
400 g Möhren	waschen, putzen, fein raspeln.
250 g gem. Mandeln,	
Mandelaroma,	
50 g Weizenvollkorn-mehl	und
3 EL Speisestärke	nacheinander zur Eimasse geben. Eiklar mit
1 Prise Jodsalz	steifschlagen und unterheben, in eine gefettete, mit
1 EL Semmelbröseln	ausgestreute Springform füllen, bei 180 Grad ca. 50 Min. backen.

Tupperware

Küchen-Perle, Candy, Mini-Candy, Salat-Perle, Raspel-Reibe, Teigschaber, Küchensternchen, Gourmet





Vollkorn-Nußkuchen

150 g Butter oder	
Pflanzenmargarine	mit
150 g braunerr Zucker,	
1 El Vanillezucker,	dem Mark
1 Vanilleschote	und abgeriebener Schale
1 Zitrone	schaumig rühren,
4 Eier	nacheinander hinzufügen,
400 g Weizenvollkorn-	
mehl Type 1050	mit
3 TL Backpulver	vermischt langsam einstreuen.
100 g gem. Haselnüsse	und
100 g Weinbeeren,	gehackt, hinzugeben.
	Den Teig in eine gefettete, mit
3 EL gehackten	
Sonnenblumenkernen	ausgelegte Napfkuchenform füllen.
	Bei 175 Grad ca. 1 Stunde backen.

Tupperware®

Candy, Küchensternchen, Küchen-Perle, Mini-Candy, Teigschaber, Baronesse



Sesamtaler

(Foto S. 113)

125 g Margarine oder Butter	mit
150 g braunem Zucker	und
1 Ei	im Candy schaumig rühren.
100 g Weizen-vollkornmehl,	
50 g getrocknete Aprikosen,	kleingehackt,
200 g Sesam	und
3 EL Vollmilch	daruntermischen, mit
½ TL Muskatnuß	und
1 Prise Jodsalz	würzen. Aus dem Teig kleine, gleichgroße Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und flach drücken. Bei 160 Grad ca. 15 Min. backen.

Tupperware®

Candy, Küchensternchen, Teigschaber, Backunterlage, Stapel-Star



Müslistangen

125 g Weizenvollkornmehl Type 1050,	
100 g Weizenschrot,	
1 Pk Trockenhefe,	
1 Prise Jodsalz	und
1 EL Birnendicksaft	mit
150 ml lauwarmer Buttermilch	in der Rührschüssel zu einem Hefeteig verarbeiten. Ca. 15 Min. verschlossen warm stellen und gehen lassen.
20 g Backpflaumen	und
20 g Aprikosen	fein hacken.
20 g gemahlene Haselnüsse	in den Hefeteig einarbeiten. 4 gleichgroße Stangen rollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit
2 EL Milch	bepinseln, mit
2 EL Sonnenblumenkernen	bestreuen und im Ofen bei 170 Grad ca. 20 Min. backen.

Tupperware®

Große Rührschüssel, Küchensternchen, Maßliebchen, Teigschaber, Raspel-Reibe, Backunterlage, Rechteckiger Behälter 4,3 l




SESAM

Dörrobsthupferl

(Foto S. 113)

80 g getrocknete Äpfel, 80 g getrocknete Bananen	und
80 g getrocknete Aprikosen	sehr fein hacken.
4 Eiweiß	im Candy steifschlagen.
100 g Zucker	und
1 EL Vanillezucker	unter ständigem Rühren einrieseln lassen.
250 g ungeschälte Mandeln,	feingehackt, zusammen mit den Trockenfrüchten unter den Eischnee heben. Die Teigmasse mit Hilfe von 2 Teelöffeln gleichmäßig auf kleine Back-Oblaten verteilen und auf ein Backblech setzen. Bei 60 Grad ca. 2 Std. im Ofen trocknen.

Tupperware®

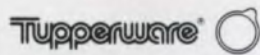
Raspel-Reibe, Hit-Parade, Küchen-Perle, Candy, Küchensternchen, Teigschaber, Knusper-Star



Milchspeisen und Desserts

Haferflockenauflauf

1 l Vollmilch,	
50 g Margarine	und
1 Prise Jodsalz	aufkochen.
200 g Vollkorn-haferflocken	und
25 g Kokosflocken	hinzufügen und ausquellen lassen.
2 Eigelb	mit
1 EL Vanillezucker,	
4 EL Blütenhonig	und dem Saft
1 Orange	schaumig rühren.
1 EL Kakao,	
1 EL Pistazienkerne,	gehackt, unterrühren.
2 Eiweiß	im Mini-Candy steifschlagen, unter die Eimasse ziehen, die gesamte Masse unter den abgekühlten Haferflockenbrei heben und in eine gefettete Auflaufform abwechselnd mit den Filets von
4 Orangen	schichten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 30 Min. backen.



Maßliebchen, Candy, Küchen-Perle, Küchensternchen, Mamsell, Mini-Candy, Teigschaber

Mango-Sauerrahmcreme

250 ml Sauerrahm	und
150 ml Crème fraîche	mit dem Saft von
2 Orangen,	
4 EL Blütenhonig	und dem Mark von
1 Vanilleschote	im Candy bis zur gewünschten Konsistenz glattrühren. Mit
pflanzlichem Bindemittel	eindicken.
2 Scheiben Pumpernickel	fein reiben.
1 Mangofrucht	schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, mit dem Pumpernickel vermischen und mit
25 ml Orangensaft	aromatisieren. Abwechselnd mit der Sauerrahmcreme in den Früchtebechern anrichten. Mit
Zitronenmelisse	garnieren.

Tupperware®

Maßliebchen, Küchen-Perle, Küchensternchen, Candy, Mittl. Clarissa 1,5 l, Raspel-Reibe, Früchtebecher





Himbeerspeise

600 g Sahnejoghurt,	
1 EL Vanillezucker,	
3 EL Birnendicksaft	und den Saft
½ Zitrone	miteinander verrühren.
4 Blatt Gelatine	kalt einweichen, ausdrücken und mit 2 EL heißem Wasser auflösen und hinzufügen.
250 g frische Himbeeren	(4 Stück als Garnitur zurückbehalten) verlesen, mit
4 EL Himbeersirup	im Candy pürieren und langsam unter den Joghurt heben.
125 ml süße Sahne	steifschlagen und unterheben, sobald die Masse fest zu werden beginnt. Die Himbeerspeise in dem Dessert-Set anrichten, mit den ganzen Himbeeren und
frischen Minzeblättern	garnieren.

Tupperware®

Große Rührschüssel, Küchensternchen, Küchen-Perle, Kleine Clarissa 1,0 l, Candy, Teigschaber, Mini-Candy, Dessert-Set (4)



Gebackene Aprikosenknödel

(Foto Seite 120–121)

300 g Weizenvollkornmehl	in die Rührschüssel sieben, eine Mulde bilden.
1 Würfel Hefe	und
2 EL Honig	in
150 ml lauwarmer Milch	auflösen, in die Mulde geben, mit etwas Mehl verrühren, den Vorteig ca. 15 Min. gehen lassen.
1 Ei, 50 g Butter	in Flöckchen,
1 Prise Salz,	abgeriebene Schale
1 Zitrone	hinzufügen und den Teig verkneten. An einem warmen Ort 15 Min. verschlossen gehen lassen.
	Für die Füllung:
125 g ungeschälte Mandeln	und
100 g getrocknete Aprikosen	fein hacken,
½ TL Ingwerpulver,	das Mark von
½ Vanilleschote,	
2 EL Honig	und
1 Ei	dazugeben und miteinander vermengen. Aus dem Teig Knödel formen, mit der Aprikosenmasse füllen, in eine gefettete Auflaufform setzen, mit
etwas Milch	angießen, mit
etwas Butter	bepinseln und im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Min. backen. Dazu eine Vanillesauce reichen.

Tupperware®

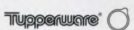
Große Rührschüssel, Frau Holle, Küchensternchen, Maßliebchen, Teigschaber, Küchen-Perle, Raspel-Reibe, Backunterlage




INCH
D
C
155 235
500 310
750 465
1L
2L
23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45

Erdbeer-Grieß-Dessert

250 ml Milch	mit abgeriebener
Zitronenschale	und
1 Zimtstange	aufkochen.
5 EL Grieß	langsam einrieseln, ca. 5 Min. köcheln lassen.
300 g Erdbeeren	waschen, putzen, mit
3 EL Zucker	pürieren, 4 Stück zum Garnieren beiseite legen. Das Püree unter den erkalteten Grieß heben,
4 Blatt Gelatine	kalt einweichen, ausdrücken und mit 2 EL heißem Wasser auflösen und unterziehen. Zuletzt
125 ml süße Sahne	steifschlagen und unterheben. Dessert-Set kalt ausspülen, die Masse einfüllen und im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Servieren die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und stürzen, mit den restlichen Erdbeeren und
2 EL gehackten Pistazien	garnieren.



Maßliebchen, Küchen-Perle, Küchensternchen, Kleine Salat-Perle, Candy, Teigschaber, Kleine Clarissa 1,0 l, Mini-Candy, Mamsell, Dessert-Set (4)



Ofenschlupfer mit Weincreme

100 g Baguette	in dünne Scheiben schneiden.
3 Äpfel	schälen, vierteln, entkernen, in feine Scheiben schneiden, abwechselnd mit den Brotscheiben in eine gefettete Auflaufform schichten.
50 g Rosinen	waschen, abtropfen lassen, darüber streuen.
3 Eier	in den Mix-Fix geben, mit gleicher Menge
Vollmilch	auffüllen,
2 EL Puderzucker	und
1 Prise Zimt	dazugeben, durchschütteln und darüber verteilen. Obenauf mit
2 EL Zimtzucker	bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 Grad 30 Minuten backen.
	Für die Sauce:
3 Eigelb	mit
1 EL Zitronensaft,	
2 EL Honig	und
100 ml Weißwein	im Wasserbad bis zur leichten Bindung warm aufschlagen und zu den warmen Ofenschlupfern reichen.

Tupperware

Raspel-Reibe, Wunder-Schüsselsatz, Goldregen, Mix-Fix, Küchensternchen, Küchen-Perle, Maßliebchen, Teigschaber



Feigen-Halbgefrorenes mit Mohnsauce

100 g Feigen	schälen (4 Scheiben als Garnitur zurückbehalten), im Mini-Candy mit dem Mixstab pürieren. Mit abgeriebener
Orangenschale	und
25 ml Orangensaft	marinieren.
4 Eigelb	mit
2 EL Blütenhonig	und
40 ml Weißwein	im Wasserbad schaumig aufschlagen, dann in Eiswasser kaltschlagen.
250 ml süße Sahne	im Candy steifschlagen und unterheben. Die pürierten Feigen unterziehen, in den Kleinen Prinz füllen und ca. 3 Stunden gefrieren.
	Für die Sauce:
30 g Mohn	und
30 g Mandeln,	fein gemahlen, in
250 ml Vollmilch	mit
30 g braunem Zucker	aufkochen. Mit abgeriebener
Zitronenschale	und
Mandelaroma	aromatisieren und abkühlen lassen. Mit
1 Eigelb	und
1 EL Sahne,	im Rumpelstilzchen verquirlt, legieren. Dessertteller mit Mohnsauce angießen, Eis portionieren und mit Orangenfilets und Feigenscheibe garnieren.

Tupperware®

Mini-Candy, Küchen-Perle, Küchensternchen, Candy, Teigschaber, Kleiner Prinz, Maßliebchen, Rumpelstilzchen, Mamsell



Lebkuchen-Halbgefrorenes mit Sanddorn-Kefirsauce

100 g Lebkuchen	grob zerkleinern, im Mini-Candy mit der abgeriebenen Schale und dem Saft
1 Orange	ca. 1 Stunde marinieren.
4 Eigelb	mit dem Mark
1 Vanilleschote	und
50 ml Weißwein	zusammen im Wasserbad schaumig aufschlagen, danach kaltschlagen.
250 ml süße Sahne	im Candy steifschlagen, unterheben. Die Lebkuchenstücke im Mini-Candy mit dem Mixstab fein pürieren, ebenfalls unterziehen und in den Kleinen Prinz füllen, ca. 3 Std. gefrieren.
	Für die Sauce:
300 g Kefir	in den Mix-Fix geben, mit
2 EL ungesüßtem Sanddornsirup, 2 EL Blütenhonig, 1 EL Hefeflocken	würzen und durchschütteln. Evtl. mit pflanzlichem Bindemittel bis zur gewünschten Konsistenz binden.

Tupperware®

Raspel-Reibe, Mini-Candy, Küchen-Perle, Mamsell, Küchensternchen, Maßliebchen, Candy, Teigschaber, Kleiner Prinz, Mix-Fix



Erdbeer-Sauerrahm-Eis

4 Eigelb	mit dem Mark
1 Vanilleschote,	
1 TL Zitronensaft	und
2 EL Birnendicksaft	im Wasserbad warm aufschlagen, anschließend in Eiswasser kaltrühren.
250 g Sauerrahm	langsam unterziehen.
400 g Erdbeeren	waschen, putzen, 8 Stück für die Garnitur beiseite legen, die anderen im Candy pürieren. Das Püree unter die Ei-Sauerrahmmasse heben und in den Kleinen Prinz füllen, ca. 3 Stunden gefrieren, stürzen und das Eis portionieren, auf Dessertteller anrichten, mit halbierten Erdbeeren und
Minzeblättchen	garnieren.

Tupperware®

Küchen-Perle, Küchensternchen, Kleine Salat-Perle, Stapel-Quick, Candy, Kleiner Prinz

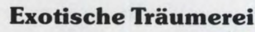


Biskuitomelette mit Pfirsichen und Haselnußsahne

3 Eier	trennen, Eiweiß im Mini-Candy mit
3 EL Zucker	steifschlagen. Mark aus
1 Vanilleschote	und die
3 Eigelb	unterziehen.
5 EL Weizen-vollkornmehl	und
4 EL Stärkemehl	in der Frau Holle gemischt und gesiebt, mit dem Schneebesen leicht unterheben. Die Masse in 4 gleichgroßen Kreisen auf Backpapier verteilen und im heißen Backofen bei ca. 200 Grad etwa 10 Minuten backen. Die heißen Omeletts vom Papier lösen und zur Hälfte zuklappen.
400 g Pfirsiche	waschen, entkernen, in gleichgroße Scheiben schneiden.
150 ml süße Sahne	im Mini-Candy steifschlagen.
1 EL Johannisbeergelee	mit
1 EL Zitronensaft	und
1 EL Ahornsirup	verrühren und mit
2 EL gehackten Haselnüssen	unter die Schlagsahne heben. Die marinierten Pfirsiche in die Biskuitomelette hineinlegen und mit der Haselnußsahne zusammen servieren.

Tupperware®

Küchen-Perle, Mini-Candy, Küchensternchen, Mamsell, Frau Holle, Salat-Perle, Raspel-Reibe, Kleine Clarissa 1,0 l, Rumpelstilzchen, Teigschaber



Exotische Träumerei



½ Papaya,	
½ Honig- oder Ogenmelone,	
1 Mango, 1 Avocado,	
2 Kiwis,	
2 frische Feigen,	
1 Banane	und
¼ frische Ananas.	Die Früchte putzen, bzw. waschen, entkernen, schälen und in gleichgroße Stücke, bzw. Scheiben schneiden.
	Für das Dressing:
250 ml Vanillesauce	kochen und abkühlen lassen,
100 g frische Ananas	im Candy pürieren,
100 g Aprikosenkonfitüre,	
2 Tropfen Rumaroma,	
1 EL Zitronensaft,	
2 EL Ingwersirup,	
50 g Kokosraspeln,	
50 g gehackte Pistazien	hinzufügen und mit
100 ml Sekt	verfeinern.
2 Eiweiß	im Mini-Candy steifschlagen, unterheben. Die Salatzutaten miteinander mischen, in das Dressing geben und gut gekühlt servieren.

Tupperware®

Mittl. Clarissa 1,5 l, Raspel-Reibe, Candy, Küchensternchen, Küchen-Perle, Mini-Candy, Maßliebchen

Papaya-Erdbeerdessert

2 Papayas	schälen, halbieren, entkernen, in dünne Scheiben schneiden.
200 g Erdbeeren	waschen, putzen und halbieren. Aus
75 ml Portwein,	
10 g frischem Ingwer,	geschält und feingehackt,
1 Prise Vanillezucker	und
1 TL gehackter Zitronenmelisse	im Rumpelstilzchen eine Marinade herstellen und über die Früchte geben, anrichten. Mit
1 EL gehackten Walnüssen	und
1 EL gehackten Pistazien	bestreuen und mit
Puderzucker	bestäuben.

Tupperware®

Raspel-Reibe, Mittlere Clarissa 1,5 l, Kleine Salat-Perle, Küchensternchen, Rumpelstilzchen, Frau Holle




S
200
100
gr

Außenseiter in der Küche

Süßkartoffeln mit Eichblattsalat

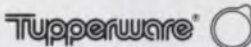
500 g Süßkartoffeln	schälen, in dünne Scheiben schneiden, im Sieb-Servierer mit kochendem Salzwasser überbrühen, abtropfen lassen und in die Servier-Perle geben.
150 g Eichblattsalat	waschen, putzen, abtropfen lassen.
100 g Champignons	waschen, putzen, blättrig schneiden.
4 Tomaten	im Sieb-Servierer überbrühen, häuten, entkernen, würfeln, die Zutaten in der Servier-Perle mischen.
100 g durchwachsenen Speck	würfeln, in der Pfanne mit
50 g Zwiebelwürfel	auslassen.
50 g Lauch	waschen, putzen, in Streifen schneiden, hinzufügen, mit
125 ml Gemüsebrühe	ablöschen, mit
2 EL Essig,	
½ TL gem. Kümmel,	
1 Prise Salz,	
1 Prise Cayennepfeffer	würzen, abkühlen lassen und über die Zutaten gießen, anrichten und mit
2 EL Schnittlauchröllchen	garnieren.

Tupperware®

Raspel-Reibe, Sieb-Servierer, Mittl. Servier-Perle 3,0 l, Salat-Perle, Kleine Salat-Perle, Teigschaber, Maßliebchen, Küchensternchen

Mangold-Champignonrouladen mit Senfsauce

1 kg Mangold	waschen, putzen und die einzelnen Blätter in leichtem Salzwasser blanchieren, abschrecken und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Für 4 Rouladen die Blätter ausbreiten.
100 g gekochten Schinken	und
50 g Zwiebeln	fein würfeln,
1 Knoblauchzehe	mit
Jodsalz	zerdrücken, zusammen in
1 EL Butter	anschwitzen.
250 g Champignons	waschen, putzen, blättrig schneiden und hinzufügen.
3 Scheiben Vollkornbrot	fein würfeln, zusammen mit
1 Ei	und
2 EL Schlagsahne,	im Rumpelstilzchen verquirlt, in die Masse geben, verrühren und mit
Jodsalz, Pfeffer, Muskat	abschmecken. Die Füllung auf den Mangoldblättern verteilen, die Seiten einschlagen, fest zu Rouladen zusammenrollen, in eine Auflaufform setzen, mit
125 ml Gemüsebrühe	angießen und garen. Nach dem Garen den Fond passieren, mit
100 g Crème fraîche	verrühren, mit
2 EL scharfem Senf,	
½ TL Thymian	würzen und die Sauce zu den Rouladen servieren.



Backunterlage, Raspel-Reibe, Küchensternchen, Kleine Salat-Perle, Teigschaber, Rumpelstilzchen, Maßliebchen

Bunter Zuckerschotensalat

250 g Zuckerschoten	waschen, putzen und mit Sieb-Servierer mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und abtropfen lassen.
200 g Kohlrabi,	
100 g Karotten	und
100 g Radieschen	waschen, putzen, in feine Streifen oder Scheiben schneiden, mit
50 g Maiskörnern	vermischen. Die Zuckerschoten sternförmig auf der Servierplatte des Kleinen Konditors anrichten, die Zutatenmischung in die Mitte geben.
6 EL Maiskeimöl,	
4 EL Obstessig,	
1 EL Senf, Jodsalz,	
Pfeffer	und
2 EL Honig,	im Mix-Fix verquirlt, darübergießen. Mit
1 EL Kerbel,	frisch gehackt, bestreuen.

Tupperware

Salat-Perle, Sieb-Servierer, Raspel-Reibe, Mittl. Clarissa 1,5 l, Kleiner Konditor, Küchensternchen, Mix-Fix

Zuckerschoten sind Erbsenschoten ohne die zähe Innenhaut von Perlerbsen. Die Samen sind nicht ausgebildet.




500
450
400
350
300
250

Shi-Take-Frischkost

200 g Crème fraîche,	
2 EL Obstessig,	
1 EL Birnendicksaft,	
1 Prise Jodsalz	und
1 Prise gem. weißer	
Pfeffer	im Mix-Fix verquirlen.
150 g Karotten,	
150 g Sellerie,	
2 saure Äpfel	waschen, putzen, fein raspeln, mit
Zitronensaft	beträufeln.
1 Zwiebel	fein würfeln.
250 g Shi-Take Pilze	putzen, in dünne Streifen schneiden, mit
Zitronensaft	beträufeln.
	Alle Salatzutaten vorsichtig mit der Sauce vermischen.
1 Bund Kresse	waschen, verlesen, fein hacken,
2 EL Walnüsse	hacken. Beides über den Salat streuen.

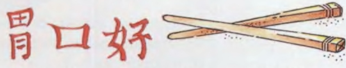
Tupperware®

Mix-Fix, Küchensternchen, Salat-Perle, Raspel-Reibe, Große Clarissa 2,0 l, Küchen-Perle, Kleine Salat-Perle, Teigschaber



Shi Take – ein besonders aromatischer Pilz mit einem 2 bis 10 cm breiten Hut. Farbe hell- bis dunkelbraun.
Das ganze Jahr über zu kaufen.

Chinatopf



5 getrocknete Mu-Err-Pilze (chinesische Pilze) oder andere Trockenpilze	mehrere Stunden in der Clarissa mit der Kleinen Salat-Perle einweichen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. 125 ml Einweichwasser durch einen Filter mit Tüte in das Maßliebchen gießen.
200 g Karotten, 200 g Staudensellerie, 100 g Paprika	und
100 g Lauch	waschen, putzen, in Streifen schneiden.
2 Knoblauchzehen	schälen, grob hacken mit
Jodsalz	zerdrücken.
250 g Sojalini (Sojanudeln)	nach Vorgabe garen.
3 EL Sonnenblumenöl	inzwischen in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse anschwitzen, die Pilze hinzugeben, mit dem Pilzwasser und
2 EL Sojasauce	angießen. Mit
1 TL Chinagewürz, 1 TL Currypulver	und
1 Prise Kardamom	würzen. Mit
2 EL Crème fraîche	verfeinern, die gekochten Sojalini hinzugeben, kurz erhitzen und servieren.

Tupperware®

Kleine Clarissa 1,0 l, Kleine Salat-Perle, Maßliebchen, Salat-Perle, Raspel-Reibe, Küchensternchen, Salat-Star

Austernpilz-Salat

600 g Austernpilze	waschen, putzen, in Scheiben schneiden, in
125 ml Gemüsebrühe	kurz aufkochen und auskühlen lassen.
50 g Zwiebeln	würfeln, in
2 EL Sonnenblumenöl	glasig schwitzen, von der Kochstelle nehmen, mit
1 EL Essig,	
1 EL Sojasauce,	dem Saft
1 Zitrone,	
1 TL Zucker	und
1 TL weißem Pfeffer	würzen.
1 Knoblauchzehe	schälen, grob hacken und mit
Jodsalz	fein zerdrücken.
	Die Marinade gut durchrühren, über die abgetropften Austernpilze geben, ca. 30 Min. einziehen lassen.
150 g Feldsalat	waschen, verlesen und abtropfen lassen.
150 g Tomaten	im Sieb-Servierer überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Die Austernpilze, Feldsalat und Tomatenwürfel anrichten und mit
2 EL Petersilie,	gewaschen und gehackt, bestreuen.

Tupperware®

Maßliebchen, Raspel-Reibe, Küchensternchen, Küchen-Perle, Teigschaber, Salat-Perle, Mittlere Servier-Perle 3,0 l, Sieb-Servierer





Gebackene Papaya

2 Papayas	schälen, halbieren, entkernen, in leichtem Salzwasser im Sieb-Servierer überbrühen, kurz abschrecken und trockentupfen.
200 g gekochten Schinken	in feine Streifen schneiden.
3 EL Kräuterfrischkäse, 2 EL Schnittlauchröllchen, 1 Ei	und
2 EL Vollkornsemmelbrösel	miteinander in der Clarissa verrühren.
1 Knoblauchzehe	schälen, grob hacken, mit
etwas Jodsalz	zerdrücken, beifügen und diese Masse in die Papayahälften füllen. Mit
6 EL Emmentaler,	gerieben, bestreuen, in eine Auflaufform geben und im Ofen bei ca. 180 Grad ca. 15 Min. backen.

Tupperware®

Raspel-Reibe, Sieb-Servierer, Backunterlage, Küchensternchen, Teigschaber, Kleine Clarissa 1,0 l

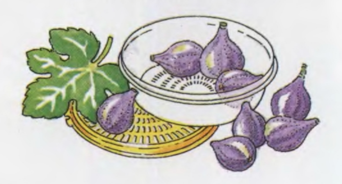


Backfeigen

8 frische Feigen	waschen, längs aufschneiden, nicht durchschneiden, so daß man das Fruchtfleisch leicht herausnehmen kann. Das Fruchtfleisch im Mini-Candy mixen. Mit
50 g Walnüssen,	feingemahlen,
25 g Sultaninen,	feingehackt,
1 Eigelb	und
25 ml Amaretto	eine Masse herstellen und in die Feigenhälften einfüllen.
2 EL Vollkornbrösel	mit
1 Msp. Zimt	anrösten und darüberstreuen, in eine Auflaufform setzen.
150 ml Crème fraîche	mit
50 ml Weißwein,	abgeriebener Schale
1 Orange	und
1 EL Honig	im Mix-Fix vermischen, die Feigen damit angießen und im Ofen ca. 10 Min. backen.

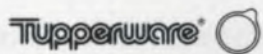
Tupperware®

Raspel-Reibe, Backunterlage, Mini-Candy, Teigschaber, Küchen-Perle, Mix-Fix



Kakao-Dattelschiffchen

8 frische Datteln	halbieren und entsteinen.
3 EL Butter	schaumig rühren.
2 EL Blütenhonig	langsam unterziehen.
2 EL Kakao,	
5 EL ungeschälte Mandeln,	fein gemahlen, vermischen und die Masse mit dem Spritzbeutel in die Dattelhälften spritzen. Mit
8 Mandeln,	halbiert, garnieren.



Raspel-Reibe, Hit-Parade, Küchensternchen, Mini-Candy, Prinzeßchen



Menüvorschläge

Menü im Frühling

(Foto S. 146–147)

Erfrischender Sprossensalat S. 30

Gartenfrische Kressesuppe S. 35

Weizenkeimragout mit edlem Spargel S. 84

Biskuitomelette S. 128

Menü im Sommer

Kalte Gurken-Rettichsuppe S. 40

Delikater Zucchini-Champignonsalat S. 28

Wirsingroulade mit Geflügelhack S. 56

Mango-Sauerrahmcreme S. 116



Menü im Herbst

Raffinierter Fenchelsalat S. 32

Austernpilzcremesuppe S. 47

Mangoldroulade mit Dinkel-Walnußfüllung S. 62

Himbeerspeise S. 118

Menü im Winter

Gefüllte Champignons S. 52

Schaumsüppchen von Kichererbsen S. 38

Fisch-Ingwer-Risotto S. 82

Feigenparfait mit Mohnsauce S. 124





Menüs für Familienfeste

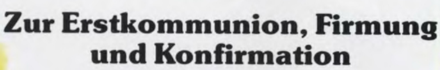
Zum Geburtstag

Feldsalat mit Staudensellerie und Ananas S. 27

Bayerische Suppe S. 39

Karelischer Pfeffertopf S. 85

Erdbeer-Sauerrahm-Eis S. 127



Zur Erstkommunion, Firmung und Konfirmation

Gefüllte Fenchelschiffchen S. 58

Kerbelcremesuppe S. 36

Feuerpfanne mit Kichererbsensprossen S. 68

Papaya-Erdbeerdessert S. 130





Zum Jubiläum

Shi-Take-Frischkost S. 136
Zucchinipüreesuppe S. 42
Mangold-Champignonrouladen S. 133
Erdbeer-Grieß-Dessert S. 122

Zur Hochzeit

(Foto S. 150–151)

Süßkartoffeln mit Eichblattsalat S. 132
Austernpilzcremesuppe S. 47
Sesamzucchini S. 64
Spitzkohlröllchen mit Geflügelfüllung S. 65
Lebkuchenparfait mit Sanddorn-Kefirsauce S. 126





Rezeptverzeichnis von A–Z



Eine frische Idee nach der anderen.

Tupperware® KOCHBÜCHER







erhältlich bei Ihrer Tupperware-Beraterin